Анита Ганери

Книга исследователя

Полезные советы юным путешественникам

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга предназначена для настоящих любителей приключений и экстремальных путешествий. Из неё ты узнаешь, как переплыть на лодке Атлантический океан, пережить ураган на Карибах, взобраться на Килиманджаро или принять участие в бразильском карнавале. Невероятные приключения в любой точке земного шара ждут тебя. Смело отправляйся покорять Антарктику или ловить волну на Гавайях. И главное – не забудь поделиться полученными впечатлениями со своими друзьями!

- Анита Ганери
  -
  - Подготовка к путешествию
  - Как играть в кабадди в Индии
  - Как править собачьей упряжкой на полярном льду
  - Как пользоваться палочками для еды в Китае
  - Как выжить в Ниагарском водопаде
  - Как путешествовать на верблюде по сахаре
  - Как нырять в синюю дыру в Белизе
  - Как преодолеть ледник в Аргентине
  - Как переплыть Ла-Манш
  - Как прыгать с масаями в Кении
  - Как выжить при извержении Этны
  - Как разбить кокосовый орех на необитаемом острове
  - Как построить снежную берлогу в Арктике
  - Как преследовать смерч в долине Торнадо
  - Как справиться с морской осой в Австралии
  - Как переплыть на лодке Атлантический океан
  - Как петь караоке в Японии
  - Как найти гусеницу в австралийском буше
  - Как участвовать в скачках в Монголии
  - Как справиться с высотной болезнью на Килиманджаро
  - Как принять участие в Хаилендских играх
  - Как заниматься сёрфингом на Гавайях
  - Как избавиться от пиявки на Мадагаскаре
  - Как играть в крикет на Тробрианских островах
  - Как выжить при землетрясении в Сан-Франциско
  - Как преодолеть пороги в Скалистых горах
  - Как не попасться бегемоту у реки Замбези
  - Как заниматься тай-ци в Китае
  - Как принять участие в бразильском карнавале

- ○ Как пасти северных оленей у саами
- ○ Как пересечь Берингов пролив
- ○ Как бороться с бураном в Антарктике
- ○ Как пережить ураган на Карибах
- ○ Найди это на карте

Анита Ганери
Книга исследователя. Полезные советы юным путешественникам

К читателям

Технические приёмы, которые приводятся в этой книге, должны осуществляться только под надзором опытного и квалифицированного взрослого.

Не совершай описанные здесь действия в одиночестве.

Всегда помни и следуй законам, правилам и местным традициям, уважай все права, в том числе права владельцев земли, законы по защите животных и растений, а также правила транспортировки и применения таких предметов, как рогатки и ножи.

Опирайся на здравый смысл, особенно пользуясь огнём и острыми предметами, следуй правилам техники безопасности и слушай советы ответственных за тебя взрослых. В остальном обучаться новым умениям очень весело, и однажды они действительно могут тебе пригодиться.

Подготовка к путешествию

Ты собираешься в невероятное путешествие, решив исследовать самые удивительные места Земли. Ты окажешься в опалённых солнцем пустынях и морозных ледниках, совершишь восхождение на активные вулканы и покрытые снежными шапками горные вершины, нырнёшь в бурные реки и опустишься в глубины океана. По пути ты вступишь в противоборство с метелями, переживешь ураган и познакомишься с интересными людьми. Чтобы во время экспедиций не столкнуться с непредвиденными трудностями, ты должен все спланировать заранее.

Основной список

Одежда и снаряжение, которое ты с собой возьмёшь, зависят от того, куда ты направляешься, и что будешь делать, когда туда попадёшь. Однако независимо от того, исследуешь ли ты полюс, тропические леса, пустыни или горы, есть вещи, которые всегда надо иметь с собой. Тебе потребуется сухая, тёплая одежда, а также укрытие от дождя и ветра. Чтобы выжить и зарядиться энергией для своих приключений, понадобится еда и вода. Невозможно указать всё, что пригодится в экспедиции, но вот о чём следует помнить в первую очередь.

Необходимое снаряжение

• Пища – сухой паёк, дающий тебе возможность продержаться минимум сутки.

• Бутылка воды и таблетки для очищения воды – в некоторых странах водопроводную воду пить небезопасно, а такие природные катастрофы, как землетрясения и ураганы, могут сделать воду непригодной для питья.

• Теплое, надёжное место для сна – прочная палатка, спальный мешок – и портативная плита с зажигалкой или спичками (в водонепроницаемом пакете), чтобы после долгого перехода ты мог уютно устроиться и насладиться горячей пищей.

• Правильная одежда – речь не о следовании моде, а о том, что неправильно подобранная одежда может испортить всю экспедицию.

• Пара хороших ботинок – ноги являются самым надёжным

транспортом путешественника, поэтому уважь их парой качественных походных ботинок.

• Карта – если хочешь попасть в пункт назначения, очень важно знать, где ты находишься. Для этого тебе понадобятся современная карта и компас.

• Эта книга – исследуй ситуацию, необходимо знать, что тебя ждёт в пути. Это лучшая подготовка из всех возможных.

Совет. На случай непредвиденных обстоятельств возьми с собой аптечку и фонарик с запасными батарейками. Прежде чем уйти, ты должен сказать взрослым, куда собираешься и когда намерен вернуться.

Как сказать «Привет» на разных языках

Во время своих странствий по миру ты повстречаешь множество самых разных людей. Относись к ним с уважением и почтением. Их рассказы о местных обычаях сделают твое путешествие гораздо более увлекательным и даже могут спасти тебе жизнь.

Первое впечатление всегда очень важно, а что может быть лучше, чем приветствовать человека на его родном языке? Улыбайся, говори уверенно, и вскоре по всему свету у тебя появятся новые друзья. Вот несколько приветствий на других языках, которые могут пригодиться во время посещения упомянутых в книге мест.

Китайский – ни хао;
Французский – бонжур;

Гавайский – алоха;
Хинди – намаете;
Инуитский (эскимосский) – кута;
Итальянский – бон джорно;
Японский – коничи уа;
Малагасийский (Мадагаскар) – салама;
Монгольский – сайн байна уу;
Норвежский – год даг.
Португальский – бом диа;
Саами (северная Норвегия) – буорре бивви;
Испанский – холла;
Суахили (Кения и Танзания) – джамбо;
Тамашек – язык туарегов (пустыня Сахара) – ма дтолахат.

Как приспособиться к смене часовых поясов

Во время приключений тебе, как и любому путешественнику, придётся преодолевать огромные расстояния – пешком, на лодке, на верблюде и на самолёте. Земной шар делится на 24 участка, похожих на апельсиновые дольки. Они называются часовыми поясами и различаются по времени, которое там протекает. К примеру, когда в Лондоне полдень, в Сиднее, столице Австралии, 11 вечера, а в Нью-Йорке – 7 утра.

Путешествуя на самолете, ты будешь быстро пересекать сразу несколько часовых поясов, и твоему организму придётся привыкать к их смене. Прибыв на место, ты можешь испытывать

усталость, слабость и временную дезориентацию. Иногда ты будешь просыпаться слишком рано или чувствовать сонливость в самый разгар дня. Это называется нарушением суточного ритма организма. Вот несколько советов, как с ним справиться.

• Если ты собираешься лететь с запада на восток, за несколько дней до отправления начинай готовить организм к жизни в новом часовом поясе: раньше ложись спать. Если ты путешествуешь с востока на запад, ложись в постель на несколько часов позже обычного.

• В день отправления (до, во время и после полета) пей как можно больше воды. Обезвоживание только ухудшит твоё состояние.

• Перед началом полёта переведи часы на время того места, куда ты отправляешься. Постарайся есть и спать, согласуясь с этим временем. Так ты быстрее привыкнешь к своему новому расписанию.

• Во время полёта оставайся физически активным. Ходи по салону, разминая ноги, а пока сидишь в кресле, потягивайся, выпрямляя плечи и руки.

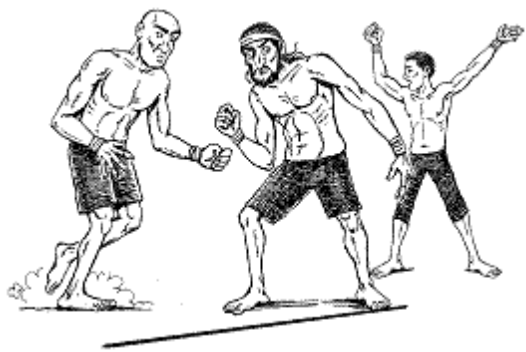
• Прибыв на место, дай себе время восстановиться после полёта, на что потребуются примерно одни сутки на каждый часовой пояс, который ты пересёк. Как бы ты ни устал, не ложись спать немедленно,» постарайся дождаться наступления ночи.

Как играть в кабадди в Индии

После целого дня отдыха на индийском пляже в Гоа тебе требуется слегка размяться. Сыграй в *кабадди* – быструю и азартную спортивную игру, популярную не только в Индии, но и в Пакистане, Иране, Японии и Бангладеш, где при случае ты также можешь в неё сыграть.

Правила кабадди

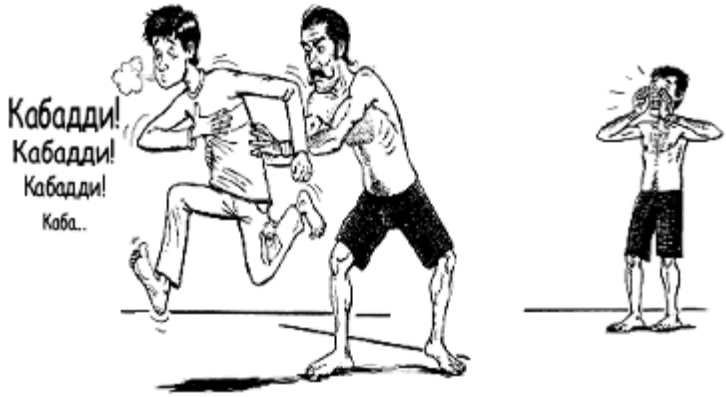
Все участники разбиваются на две команды по 12 игроков: семеро играют, пятеро – в резерве. Каждая команда выстраивается на своей стороне поля размером 12,5 х 10 метров.



Одна команда нападает, посылая к соперникам игрока, который называется «налётчиком». Задача налётчика – осалить как можно больше соперников. Осаленные выбывают, если не смогут помешать налётчику вернуться на свою половину поля. Сложность заключается в том, что налётчик должен бежать и салить на одном выдохе, выкрикивая: *«Кабадди! Кабадди! Кабадди!»* Он должен вернуться «домой» прежде, чем у него кончится воздух. *Кабадди* на языке хинди означает «задержка дыхания».

Тем временем защитники пытаются поймать налётчика. Их задача – схватить его и до конца выдоха не отпускать на другую половину поля. Если им это удастся, налётчик выбывает, а если нет, выбывают осаленные защитники.

Участник, во время игры вышедший за линию поля или любой частью тела коснувшийся земли за его границей, выбывает, если только в это время он не боролся с другим игроком.



Каждый раз, когда игрок выбывает, команда соперников получает очко. Команда получает два очка, если выбывает вся команда противника. Выбывшие игроки могут вернуться только тогда, когда их команда засчитает себе очки во время налёта.

Игра делится на два периода по 20 минут (15 минут для женщин); между ними – пятиминутный перерыв. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Совет. *Кабадди* пока ещё не включена в программу Олимпийских игр, но ты можешь начать готовиться к следующим Азиатским играм.

Как править собачьей упряжкой на полярном льду

Ты собрался в арктическую экспедицию, чтобы исследовать воздействие глобального потепления на толщину ледникового покрова. Арктика – территория на севере Земли, и Северный Ледовитый океан вокруг Северного полюса полностью покрыт льдом. Это место – отличный индикатор изменения температуры на нашей планете.

По скорости таяния льда ученые могут вычислить скорость роста температуры, происходящего из-за глобального потепления. Его вызывает парниковый эффект, который создают промышленные выбросы, такие как углекислый газ и метан. Они попадают в атмосферу при сжигании электростанциями, заводами и транспортными средствами ископаемого топлива (нефть, газ, уголь). Даже небольшой подъём температуры оказывает на Арктику разрушительное воздействие, вызывая таяние льдов.

Арктический транспорт

Чтобы путешествовать в Арктике по льду, местные жители и учёные пользуются собачьими упряжками. Твоим проводником будет Териак. Он инуит (эскимос). Инуиты – это народ, живущий за Северным полярным кругом. Териак научит тебя запрягать собак в сани и правильно командовать ими, контролируя каждое

движение. Он много лет водит собачьи упряжки и отлично знает все тонкости управления этим видом транспорта.

Правила вождения

1. В зависимости от размера саней, тебе понадобится от пяти до десяти собак. Для упряжек идеально подходят сибирские или эскимосские лайки, поскольку они сильные, крепкие и обладают невероятно толстым мехом, защищающим их от мороза.

2. На каждую собаку надень нагрудную упряжь. Она крепится к саням веревкой, которая называется постромкой. Расположи собак в веерном порядке, чтобы при беге они образовывали форму веера. Благодаря такому построению если одна из собак провалится в щель, то не утянет за собой других. Ведущей (вожаком) поставь самую умную собаку. Да-да, собаки тоже бывают умными и глупыми.

3. Подготовив упряжку, отправляйся в путь. Встань на заднюю часть саней и крикни: «Марш! Марш!», чтобы собаки тронулись с места. Вот какие существуют команды:

Джи, что означает «направо»;

Хо, что означает «налево»;

Воу, что означает «стоп».

4. Управление собачьей упряжкой требует длительной практики, поэтому не расстраивайся, если поначалу ты всё время будешь падать. Скоро собаки поймут, чего ты от них хочешь. Для срочной остановки надави на тормоз, расположенный в задней части саней.

Совет. Чтобы все отлично получалось, собаки должны воспринимать тебя как лидера стаи. Если ты нервничаешь или

сомневаешься, собаки запутаются и не станут реагировать на твои команды.

Как пользоваться палочками для еды в Китае

Ты совершаешь прогулку вдоль Великой Китайской стены – гигантской заградительной постройки, возведённой более двух тысяч лет назад в горах Северного Китая. Проголодавшись после насыщенного дня любования пейзажами, ты заходишь перекусить в ближайший ресторан. Не зная, что заказать, ты выбираешь указанный в меню полный обед. Вскоре на столе оказывается множество тарелок с горячими аппетитными блюдами. Все они замечательно выглядят и вкусно пахнут, и ты страстно желаешь их попробовать. Но когда ты решаешь взять нож и вилку, то обнаруживаешь на столе только палочки.

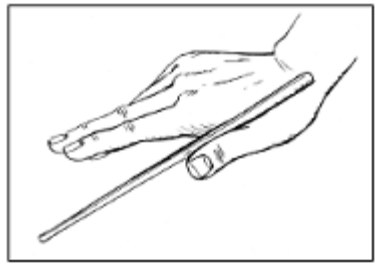
Палочки для еды применяют в Китае тысячи лет, и до сих пор ими пользуются в каждом доме и ресторане. Большинство палочек сделано из дерева или бамбука. Они квадратные, с тупым кончиком для подбора пищи. По-китайски они называются *куай ци* – «то, что поднимает маленькие кусочки».

Наука палочек

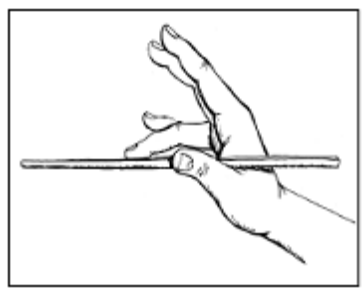
Ты просишь сидящую рядом пару научить тебя пользоваться палочками. Они с радостью соглашаются показать, как это делается.

1. Безымянный палец и мизинец необходимо прижать друг к

другу, указательный и средний слегка вытянуть вперёд.



2. Положи палочку (нижнюю) в ложбинку между кистью руки и большим пальцем, при этом её нижний, тонкий конец опирается на безымянный палец, а толстый конец примерно на 1/4 выступает за пределы ладони.



3. Верхнюю палочку нужно держать примерно как карандаш. Положи ее между средним и указательным пальцами и придерживай кончиком большого пальца.

4. Попробуй поднять еду, используя палочки как щипцы. Для этого не шевели нижней палочкой и двигай верхней при помощи указательного и большого пальцев.

Совет. Старайся использовать переработанные или

уже использованные палочки. В одном только Китае ежегодно выпускается 45 миллиардов пар деревянных палочек, что равно 25 миллионам деревьев.

Правила поведения за столом

Пара предупреждает, что пользование палочками в публичных местах подчиняется определённым правилам, так что слушай внимательно.

• Никогда не передавай палочками еду от одного человека другому, если только им сложно сделать это самостоятельно.

• Не прокалывай палочками еду. К счастью для тебя, китайская еда обычно мелко порублена, чтобы ее было легче брать.

• Никогда не облизывай палочки за обеденным столом.

• Не размахивай палочками, рассказывая о своих приключениях и путешествиях, – это относится к грубым манерам.

• Пока жуёшь, положи палочки рядом с пищей или на маленькую подставку, предназначенную специально для того, чтобы их кончики не касались стола.

Как выжить в Ниагарском водопаде

Ты измеряешь скорость распространения эрозии почвы по берегам реки Ниагара над водопадом Подковы, части Ниагарского водопада, расположенного на границе Канады и США.

Формирование водопада

Ниагарский водопад – самый большой водопад Северной Америки. Он образовался благодаря огромным ледникам, двигавшимся на север почти 12 тысяч лет назад, из-за чего вода в озере Эри перелилась через гигантский хребет, который называется Ниагарским обрывом.

Вода переливается через этот хребет с такой силой, что почва на нем постепенно разрушается и огромные куски скалы срываются с места, падая вниз по течению. Твоя задача – отследить скорость разрушения почвы, чтобы помочь специалистам найти способы замедлить этот процесс.

Внезапно раздаётся звук, который кажется тебе рёвом медведя гризли. От неожиданности ты спотыкаешься и падаешь в стремительный поток воды. Ты не успеваешь сообразить, что происходит, как уже на полной скорости мчишься к краю водопада. Ниагарский водопад – не самый высокий в мире, но вода в нем падает с целой серии огромных утесов, создавая брызги и образуя ледяные водовороты. Чтобы выжить в этом хаосе, необходимо прежде всего сохранять хладнокровие.

Советы по выживанию

В 1901 году 63-летняя американская учительница Энн Эдсон Тейлор привязала себя к бочке и бросилась в водопад. Как ни удивительно, она пережила падение без серьёзных травм, отделавшись синяками и порезами. Без бочки у тебя мало шансов выжить, но всё же они есть.

• Ныряй. Прежде чем упасть с обрыва, постарайся броситься наружу и прочь от края. Так ты не останешься за пологом воды и не столкнёшься с нехваткой кислорода.

• Самый безопасный способ падения – ногами вперед, руки над головой. Сожми ноги вместе и старайся держать тело вертикально, словно по стойке «смирно». Защити голову, прикрыв

её руками.

• Перед тем как достигнуть дна, сделай глубокий вдох, а как только ударишься о воду, начинай плыть – глубина у подножия водопада Подковы достигает 56 метров, и это больше высоты самого обрыва. Начав плыть, ты не дашь течению утянуть себя на глубину и начнешь двигаться прочь от падающей воды к безопасным участкам.

К счастью для тебя, ты свалился в наименее опасный водопад из двух, составляющих Ниагарский. Несмотря на то, что Американский водопад ниже (21 метр по сравнению с 53 метрами водопада Подковы), у его подножия навалены большие камни, оставшиеся после массивного оползня, вызванного эрозией почвы, которую ты как раз изучаешь. Они сделали бы твоё приводнение крайне болезненным.

Внимание!

Ни в коем случае не пытайся намеренно прыгать с Ниагарского водопада. Ты вряд ли останешься цел, и на этом закончится твоё исследование.

Как путешествовать на верблюде по сахаре

Уф! Ты находишься в знойной и душной пустыне Сахара, где одни только камни да песок, простирающиеся на огромную территорию в верхней части Северной Африки. Температура здесь достигает +54 °C, и ты испытываешь такую сильную жажду, что, кажется, смог бы выпить целый бассейн. Площадь Сахары составляет почти 9 миллионов квадратных километров, и твоя задача – пересечь её, не погибнув от жары, жажды и истощения.

Корабль пустыни

К счастью, над тобой сжалилась проходившая мимо группа местных жителей из народа туарегов. Туареги – кочевники, они путешествуют по Сахаре от одного места до другого и знают пустыню как свои пять пальцев. С тобой знакомится мальчик по имени Аззад. Он любезно приглашает тебя присоединиться и даже предлагает сесть верхом на свободного верблюда.

Верблюды – самое надёжное транспортное средство пустыни. Они отлично приспособлены к тяжёлым природным условиям и много дней могут пройти без пищи и воды. Они, не уставая, переносят тяжёлые грузы (такие, как ты и твои пожитки) на сотни километров. К сожалению, этот верблюд не слишком рад тому, что ты собираешься на него забраться.

Аззад чувствует, что ты нервничаешь, и предлагает тебе изучить азы верховой езды на верблюде, чтобы ты мог начать

свою экспедицию. Ты будешь ехать на одногорбом верблюде (дромедар, или дромадер). Верблюды с двумя горбами называются бактрианами и чаще всего встречаются в Гоби и других пустынях Центральной Азии.

Уроки верховой езды

1. Залезай на верблюда, когда тот опустится на землю. Стоя на одной ноге, перебрось другую через его горб. Ты должен оказаться лицом к голове животного, а не наоборот. Прочно усаживайся в седле.

2. Чтобы верблюд встал, возьми поводья и крикни: «Вверх! Вверх!» Тебе покажется, что ты вот-вот свалишься, поскольку сначала верблюд наклонится вперед, а затем назад. Крепко держись в седле – и ты не упадёшь.

3. Покажи верблюду, кто тут главный, уверенно держа поводья, но не дергай и не натягивай их. Верблюды – умные животные и отлично чувствуют, если их наездник нервничает или боится.

4. Когда ты захочешь слезть на землю, останови верблюда, крикнув: «Куш! Куш!» Тогда твой верблюд вновь опустится вниз.

Советы туарегов

• Не снимай одежду, даже если тебе настолько жарко, что ты готов раздеться догола. На солнце открытая кожа быстро сгорит. Туареги носят свободную многослойную одежду из хлопка, которая защищает кожу и удерживает пот у тела, сохраняя драгоценную влагу.

• Не путешествуй в самые жаркие часы: передвигайся вечером, ночью или ранним утром. Когда солнце в зените, сядь в тени и отдыхай.

• Ешь солёную пищу – она поможет возместить нехватку соли, выделяющейся с потом. (Покинув пустыню, прекращай есть соленую пищу, поскольку избыток соли вреден для организма.)

• Ищи оазис – участки пустыни, где есть прохладная тень и много воды.

• Следи за песчаными бурями. Издалека приближающаяся буря похожа на темное облако. Спрячься за верблюда или за большой скалой и прикрой глаза и рот солнечными очками и шарфом.

Как нырять в синюю дыру в Белизе

Ветер треплет твои волосы, когда ты плывёшь по бирюзовому океану навстречу своим подводным приключениям. Вместе с командой морских биологов ты только что отчалил от побережья Белиза в Центральной Америке и держишь путь к Синей Дыре. Это идеально круглая воронка, которая входит в состав Белизского барьерного рифа и является одним из самых удивительных мест для погружения.

Примерно 500 метров в поперечнике и 145 метров глубиной, Синяя Дыра расположена в середине второго по величине кораллового рифа в мире. Своё имя она получила из-за великолепного тёмно-синего цвета воды.

Ледниковый период

Майк (морской биолог, также отправившийся в эту экспедицию) объясняет, что погружается в Синюю Дыру для изучения её животного мира. До последнего ледникового периода (случившегося примерно 20 тысяч лет тому назад, когда повсюду на Земле стало очень холодно и большая часть воды замерзла) Синяя Дыра находилась на суше и являлась пещерой. Когда ледниковый период окончился, лед растаял, уровень воды повысился, затопил пещеру и вызвал обрушение её свода в виде идеального круга. Такие колодцы существуют по всему миру, но Синяя Дыра – самый большой из них.

Ты выбрал лучшее время для погружения. С апреля по июнь море спокойно, и видимость отличная.

Подготовка

1. Ныряльщики начинают готовить снаряжение, и тебе надо сделать то же самое. Прежде всего надень костюм для подводного плавания и пояс с грузом (который поможет тебе уйти под воду).

2. Сядь на край лодки и надень ласты. Не пытайся ходить в них, поскольку ты можешь потерять равновесие, и не называй их «плавниками». Опытные ныряльщики смеются над теми, кто называет ласты «плавниками».

3. Надень маску и трубку. Трубка должна свисать с левой стороны лица.

4. Теперь надевай аппарат для контроля плавучести. Это надувной спасательный жилет, который проверяет, плаваешь ты или опускаешься под воду. Прицепи к спине баллон со сжатым воздухом.

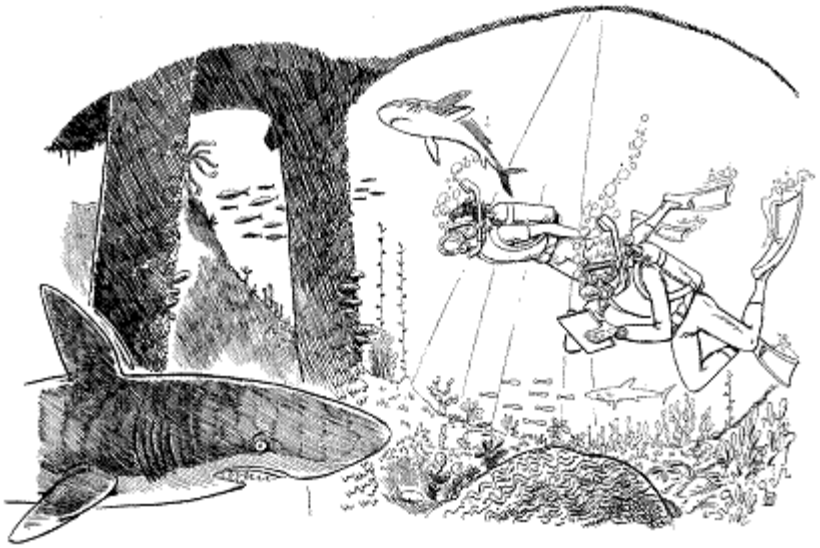
5. Ты практически готов отправляться в путь. В последний раз ты проверяешь оборудование своих товарищей и подаешь сигнал «Всё в порядке», сложив пальцы так, как показано на рисунке.

6. Полностью надуй жилет и вставь в рот регулятор. Держа его ладонью правой руки и придерживая пальцами маску, падай в воду спиной вперёд.

7. Как только все окажутся в воде, начинай погружение.

Полное погружение

Глядя в Синюю Дыру, ты видишь бездонный колодец с отвесными стенами, где растут кораллы и плавают яркие рыбы. Примерно в 40 метрах от поверхности со стен пещеры свисают сталактиты – некоторые из них толще древесных стволов. Ты слегка пугаешься, когда мимо проплывает косяк рифовых акул, но Майк сигнализирует: «Всё в порядке». Эти акулы просто любопытны и не представляют никакой угрозы.



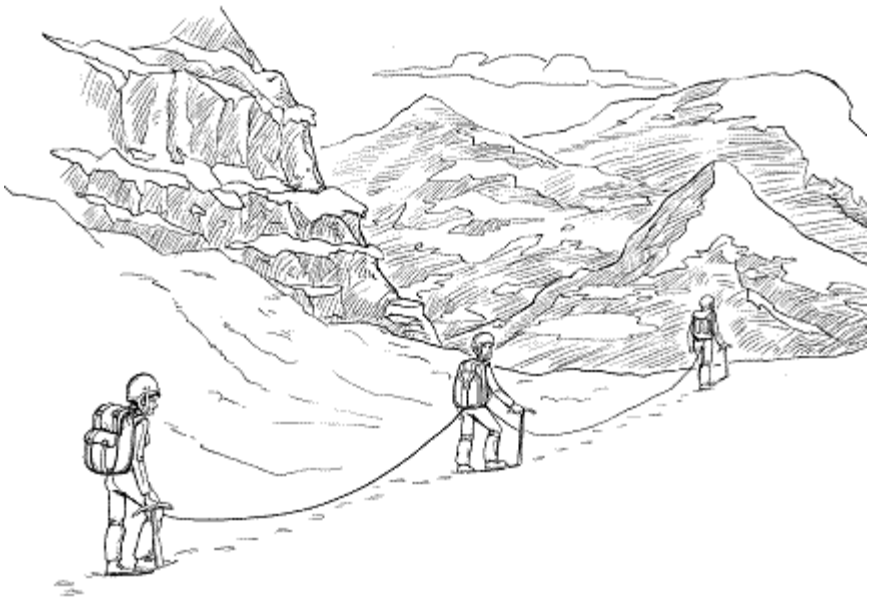
Через восемь минут время твоего пребывания в Синей Дыре подходит к концу. Майк поднимает вверх большой палец: настало время всплытия. Ты начинаешь медленно подниматься на поверхность. Если делать это слишком быстро, пузырьки азота в крови начнут расширяться, что очень болезненно и может даже убить. Такое состояние называется кессонной болезнью. Чтобы её избежать, Майк вместе с тобой совершает аварийную остановку. За пять метров до поверхности воды он подаёт сигнал задержаться на этой глубине на три минуты, что позволит части азота исчезнуть. Спустя три минуты Майк поднимает большой палец, и ты снова начинаешь всплытие.

Внимание!

Погружение в Синюю Дыру – удивительное, но крайне опасное приключение, поэтому совершай его только с опытными ныряльщиками, а не с новичками.

Как преодолеть ледник в Аргентине

Ледяной ветер приводит тебя в чувство. Ты совершаешь подъем в Андах, горах, расположенных в Аргентине. Вместе с тобой идут Тоби и Джозефина, два опытных скалолаза. Отсюда открываются потрясающие виды, но горное восхождение – тяжёлая работа. Ты с нетерпением ожидаешь привала и заслуженного отдыха, помня, однако, что настоящее испытание ещё впереди: путь вам преграждает огромный ледник (покрытое льдом пространство).



Ледник Перито-Морено

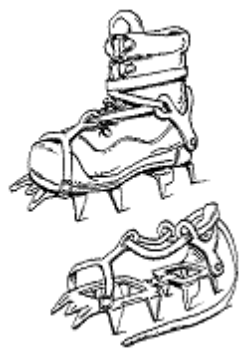
Ты достиг величественного ледника Перито-Морено, одного из 48 ледников Национального парка ЛосТласьярес. Как и все ледники, Перито-Морено образуется из снега, выпадающего высоко в горах. Ежегодно зимой выпадает больше снега, чем тает весной и летом. Постепенно из этого растущего снежного слоя под его собственным весом формируется лёд. В конечном итоге огромный пласт льда становится настолько тяжёлым, что начинает скользить вниз. Он достигает колоссальных размеров – 30 километров в длину и 3 километра в ширину. Тоби говорит, что, несмотря на такую огромную площадь, ледник движется и очень быстро: примерно 2 метра в день.

Ты знаешь, что у вас впереди траверс. Траверс – это технический термин, которым обозначают пересечение ледового участка. Тоби призывает внимательно его слушать, поскольку такой переход может быть очень опасным.

Необходимое снаряжение

Перед выходом Джозефина рассказывает об оборудовании, которое понадобится, чтобы чувствовать себя уверенно в такой сложной природной среде.

• Местами ледник очень крутой и скользкий, там легко потерять равновесие. Тебе нужны кошки – металлические рамы, усаженные острыми шипами и крепящиеся к альпинистским ботинкам. Идя по леднику, старайся ставить на лёд как можно больше шипов и глубже загонять их внутрь.



• Кроме того, тебе понадобится ледоруб. Джозефина говорит: чтобы не упасть, ледоруб следует забивать в лёд, как только ты начинаешь скользить по склону вниз. Этот маневр называется ледовым стопором.

Ледовый стопор

Помимо наличия правильного снаряжения, важно уметь им пользоваться. Джозефина не хочет, чтобы ты совершал на льду ошибки, а потому показывает, как обращаться с ледорубом и создавать ледовый стопор.

1. Ледоруб всегда должен находиться у тебя под рукой. Когда ты идёшь, держи его словно трость; кисть при этом лежит сверху. Острый конец должен указывать назад. Не крепи ледоруб за спину – там от него мало проку.

2. Если ты упал или начал скользить по склону, перекатись на живот и диагонально положи ледоруб перед собой, отвернув кирку. Вбей ее в лёд, а другой рукой ухватись за острый конец, чтобы он в тебя не воткнулся. Держи ледоруб у бедра и прижми локти, чтобы закрепить стопор.

3. Начав скользить, согни и раздвинь колени; стопы должны быть надо льдом, чтобы в него не впились кошки. Выгни спину. Так твой живот не будет скользить по льду, вес, приходящийся на вбитую в лёд кирку, увеличится, и ты быстрее остановишься.

Ледовый период

Прежде чем отправиться на ледник, Тоби обвязывает себя одним концом 25-метровой верёвки, а другой её конец крепит вокруг твоего пояса. Джозефина делает то же самое со второй верёвкой. Она говорит, что это самый безопасный способ перехода. Если кто-то из вас упадёт в глубокую расселину, двое других смогут его вытянуть. Расселины во льду вызваны его внутренним движением, приводящим к расколам. Их глубина может достигать нескольких сотен метров, но, поскольку они покрыты снегом, заметить такие трещины очень сложно.

Тоби идёт первым, и ты ждёшь, чтобы соединяющая вас

верёвка туго натянулась. Джозефина следует за ним. Ты внимательно следишь, чтобы верёвки между вами оставались натянутыми, поскольку, если они будут провисать, тому, кто свалится в расселину, придётся глубоко падать. Медленно и аккуратно ты начинаешь переходить ледник.

Когда ты прибываешь в лагерь, тебя ожидает тёплый приём. Ты испытываешь облегчение, поскольку за весь переход ни разу не упал, и с радостью согреваешься чашкой горячего чая.

Как переплыть Ла-Манш

Одетый в плавки и с головы до ног покрытый толстым слоем скользкого жира, ты стоишь на берегу Шекспира в Дувре, что в Англии. Над головой возвышаются знаменитые Белые меловые скалы, а ты тем временем готовишься переплыть Ла-Манш, холодный, покрытый зыбью 34-километровый пролив между Англией и Францией. Твоя цель – французский мыс Гри-Не, кратчайший путь через пролив.

Ла-Манш – серьёзный вызов для любого пловца. Тебе придётся потратить месяцы на тренировку, но если ты преуспеешь, то займешь место в исторических книгах. Из сотен людей, которые каждый год пытаются переплыть пролив, лишь один из пяти преодолевает весь путь.

Основные правила тренировки

К счастью, ты в хороших руках. Лен, твой тренер, не раз переплывал Ла-Манш. Вот его основные советы.

• За несколько месяцев до заплыва начинай тренироваться в бассейне. Постепенно увеличивай своё пребывание в воде до нескольких часов.

• Вода в Ла-Манше очень холодная, всего 13–18 ˚С, поэтому ты должен приучить себя к холоду. Принимай холодные ванны и хотя бы несколько минут плавай зимой в море. Если твой

организм не привыкнет к холоду, ты рискуешь получить гипотермию, которая может привести к серьёзному заболеванию и даже к смерти.

• Подготовь необходимое снаряжение. Согласно правилам, твой костюм не должен покрывать руки и ноги. Можешь надеть защитные очки и шапочку, взять зажим для носа и затычки для ушей.

• Закажи пилотную лодку. Во время заплыва она всегда будет находиться рядом на случай возникновения непредвиденной ситуации.

Полный вперёд!

Наступает день заплыва. Команда поддержки в пилотной лодке внимательно изучила прогноз погоды, и он обещает быть отличным – ясное небо, слабый ветер. Однако Лен предупреждает: погода в Ла-Манше меняется быстро, и в любой момент могут возникнуть штормовой ветер, высокие волны и густой туман.

Ты намазываешься жиром, чтобы удержать тепло в холодной воде и предотвратить раздражение и воспаление некоторых участков тела. Можно использовать любой жир (к примеру, гусиный), но обычно пловцы выбирают смесь вазелина и ланолина (шерстный жир).

Ты заходишь в воду и начинаешь плыть. Лучший стиль для такого заплыва – кроль, поскольку с ним можно развить ровную скорость и надеяться на более лёгкое преодоление многочасового пути.

Каждый час команда передаёт тебе с лодки еду и воду. Они свешивают за борт бутылки и пакеты, привязывая их к концам длинных шестов или верёвок.

Через 11 часов 32 минуты ты наконец достигаешь мыса Грине и теперь должен выбраться на пляж. По правилам, чтобы результат был засчитан, из воды необходимо выйти. Мировой рекорд времени, за которое переплывали Ла-Манш, составляет чуть меньше семи часов.

Ла-Манш в бассейне

Если тебе не хочется переплывать Ла-Манш, узнай, насколько далеко ты сможешь уплыть в бассейне. Бери с собой дневник и записывай, сколько метров ты проплываешь каждый день. Чтобы в обычном бассейне длиной 50 метров преодолеть расстояние, равное ширине Ла-Манша, требуется переплыть его целых 670 раз, так что начинай пораньше.

Как прыгать с масаями в Кении

На сафари в Кении ты видел слонов, зебр и даже был замечен львиным прайдом. По пути в лагерь тебе посчастливилось встретить нескольких воинов масаи, одетых в ярко-красные одежды. Они пригласили тебя в деревню на особый праздник. Масаи – племя, традиционно занимающееся скотоводством, однако этот народ имеет репутацию отважных воинов и сильных танцоров.

Сегодня они исполняют знаменитый танец прыжков (масаи называют его *адуму)* и просят тебя принять в нём участие. Это большая честь, и ты хочешь показать себя как можно лучше.

> **Совет.** Танец прыжков предназначен только для мальчиков – девочки не должны к нему присоединяться. Танец входит в четырехдневную церемонию, отмечающую вступление мальчиков во взрослую жизнь. С этих пор они становятся воинами, чья задача – защищать свои семьи, общество и животных.

Потанцуем

1. Займи свое место среди воинов, которые встали в круг. Один воин начинает петь, а остальные, включая тебя, подхватывают.

2. Когда наступит твоя очередь, выходи на середину круга. Сделай глубокий вдох. Поставь ноги вместе, согни колени и прыгни вверх. Держи голову высоко, подняв подбородок и распрямив плечи.

3. Продолжай прыгать как можно выше и прямее, не давая пяткам касаться земли. Танец призван продемонстрировать силу и выносливость, поэтому чем выше ты прыгнешь, тем лучше. Приземляясь, сгибай колени, чтобы не повредить ноги.

4. Остановись, сделав четыре-пять прыжков или почувствовав усталость. Пусть в центр выходит следующий воин, а ты возвращайся назад и отдышись.

5. Продолжай тренироваться. Вряд ли ты сможешь прыгнуть выше своих друзей масаев – они упражняются помногу дней и невероятно подтянутые и сильные.

Как выжить при извержении Этны

Воздух наполняется странным грохочущим звуком. Ты стоишь на склоне горы, расположенной на итальянском острове Сицилия. Обеспокоенный, ты замечаешь пар, который вырывается из вершины. Всё дело в том, что Этна – не обычная гора. Её высота более 3000 метров, и она является самым крупным и активным вулканом в Европе, а также одним из наиболее активных вулканов мира. Этна может стихнуть на несколько месяцев, но грохот, который ты слышишь сейчас, предупреждает о готовности вулкана к извержению.

Извержение

Глубоко под горой движется и расширяется смесь газов и магмы (раскалённого, расплавленного камня), создавая давление на окружающую породу. Наступит момент, когда давление вырастет настолько, что магма и газы больше не смогут удерживаться внутри – вырвутся через трещины в земле. И произойдёт вулканическое извержение.

Каждые несколько лет гора Этна выбрасывает большие потоки лавы (это магма, достигшая поверхности), которые стекают вниз по склонам. На своём пути лава разрушает всё,

включая дома и деревни.

Признаки опасности

Ты чувствуешь, как у тебя под ногами начинает дрожать земля. Перед извержением часто случаются землетрясения. Они сигнализируют о том, что магма под поверхностью начинает двигаться. Следует внимательно смотреть, слушать и даже ощущать признаки грядущей опасности.

• Когда магма начинает подниматься, склон вулкана может вспухать.

• Следи за выбросами пепла и пара из кратера или трещин на вулканических склонах.

• Часто можно услышать, как вулкан начинает шевелиться. Обращай внимание на громкие удары, похожие на выстрелы, шипение, рёв и пыхтение.

• Чем это пахнет? Ты можешь почуять запах, похожий на запах тухлых яиц. Так пахнет сероводород – газ, просачивающийся сквозь трещины в земле.

Жаркие советы

Наблюдать за извергающимся вулканом очень интересно, но это чрезвычайно опасно, особенно при активном извержении. Возможность выжить в такой ситуации напрямую связана с хорошей заблаговременной подготовкой.

• Если Этна начинает извергаться, когда ты находишься на природе, постарайся забраться на возвышенность, чтобы не оказаться на пути осколков, движущихся по склону горы. Обычно лава течёт довольно медленно, и у тебя есть возможность обогнать ее, но будь осторожен и никогда не переходи через поток. Ты можешь упасть и получить серьёзные ожоги или даже погибнуть.

• Следи за «бомбами» (летящими кусками лавы), горячим пеплом, лавовыми потоками и лахарами (грязевыми оползнями).

• Во время извержения вулкана лучше всего находиться в помещении. Закрой окна и двери. Заклей скотчем края неплотно прилегающих рам и подоткни под двери скатанные полотенца, чтобы в дом не залетели пепел и пыль.

• Следи за новостями и слушай советы по радио и телевизору. Не выходи на улицу, пока не узнаешь, что извержение кончилось

и снаружи безопасно.

• Очисти крышу и водосточные желоба от выпавшего пепла. Вулканический пепел очень тяжёлый, и его вес может обрушить крышу прямо тебе на голову.

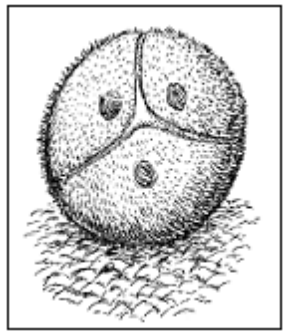
Как разбить кокосовый орех на необитаемом острове

Ты плывешь через Тихий океан, как вдруг происходит катастрофа. Твой корабль налетает на коралловый риф, и тебя выбрасывает на необитаемый остров. Ты на песчаном пляже, а вокруг – одни только качающиеся на ветру кокосовые пальмы. Хотя некоторые ценные припасы вынесло на берег вместе с тобой, неизвестно, сколько времени потребуется, чтобы тебя нашли спасатели, и ты должен протянуть с этими продуктами как можно дольше.

Проголодавшись, ты подбираешь с земли кокосовый орех в твердой ворсистой скорлупе. Узнай, как разбить скорлупу и добраться до вкусного «мяса»:

1. Сними кожицу ворсистый наружный слой.

2. Внимательно осмотри кокос. С одного конца ты увидишь три впадины, похожие на глаза и рот.



3. Одной рукой крепко возьмись за этот конец. Найди шов или грань, проходящую между двумя «глазами». Следуй по шву к середине кокоса. Затем представь линию, проходящую вокруг его самой толстой части.

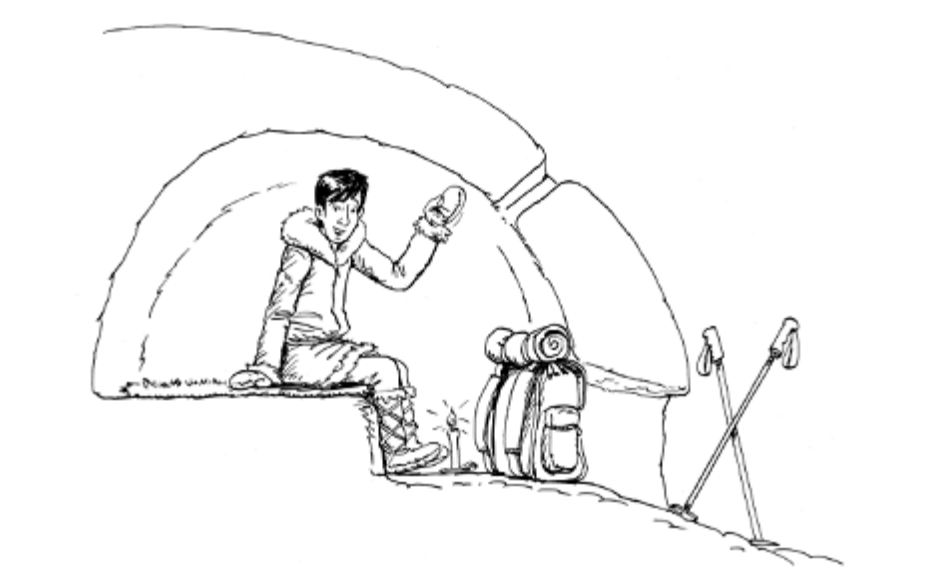
4. В другую руку возьми большой камень и несколько раз с силой ударь по кокосу, целясь в намеченную линию. Поворачивай кокос, методично ударяя по нему камнем. После нескольких ударов кокос должен расколоться пополам.

5. Острой ракушкой или камнем выскреби белое содержимое, однако, прежде чем его пробовать, принюхайся. Если почуешь кислый или плесневый запах, кокос следует выкинуть.

Совет. Не выбрасывай пустую кокосовую скорлупу. Прежде чем расколоть следующий орех, вбей между «глазами» острую палочку.

Чтобы приготовить освежающий напиток, вылей находящуюся внутри кокосовую воду в пустую половинку скорлупы.

Как построить снежную берлогу в Арктике



Вокруг тебя на мили простирается сверкающее белое пространство. Здесь очень холодно, идёт густой снегопад. Ты охотишься в Арктике, на далёком, покрытом льдом севере Канады. Твои проводники – Итуко и Ирник, два местных охотника-инуита (см. *Как править собачьей упряжкой на полярном льду)*. Они берут тебя с собой на поиски тюленей, моржей и карибу.

Жизнь инуитов

Традиционно инуиты были кочевниками: они путешествовали по заснеженной земле и охотились на животных. Необходимые умения, передающиеся от старшего поколения к младшему, помогали им выживать в суровых природных условиях.

Зимой инуиты селились в жилищах, выкопанных для тепла в земле, а летом переезжали в палатки из шкур тюленей или карибу. Сегодня большинство инуитов живут в маленьких городках и поселках, в обычных деревянных домах с современными удобствами – водопроводной водой и центральным отоплением. К счастью для тебя, до сих пор ещё есть инуиты, в число которых входят и два твоих гида, которые не забыли навыки выживания на природе.

Во время вашего путешествия снегопад усиливается. Нужно найти убежище, и как можно скорее. Кроме снега и льда, использовать тебе нечего, и ты обращаешься за помощью к проводникам. Однако они не кажутся встревоженными. Инуиты веками строят тёплые, водонепроницаемые укрытия из снега. Итуко говорит, что времени на возведение иглу из блоков твёрдого снега нет, однако он научит тебя выкапывать снежную берлогу – простое укрытие, где будет тепло и сухо и где можно переждать снегопад, чтобы потом продолжить охоту.

Постройка снежной берлоги

1. Прежде всего для убежища надо найти подходящее место. Ирник объясняет, что склон или глубокий нанос снега – лучшее место для подобных укрытий и тебе легко будет прорыть в нем туннель. Снег над выбранным склоном не должен быть слишком мягким, иначе он попросту обрушится. Выбери место, где вход в твою снежную берлогу будет укрытым от ветра.

2. Лопаткой прокопай в снегу туннель метровой глубины.

3. Выкопав туннель, начинай создавать в его конце небольшую комнату. Эта комната должна вмещать тебя и твоё оборудование и быть достаточно высокой, чтобы в ней можно было сесть, вертикально выпрямившись. Толщина стен и крыши должна составлять минимум 60 см.

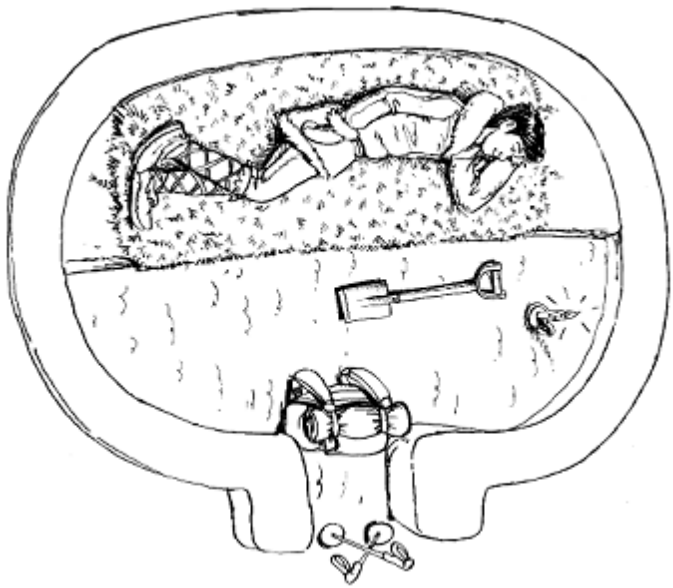
4. С помощью выкопанного снега построй в комнате «кровать» – платформу, слегка возвышающуюся над полом. На этой платформе будет тепло, поскольку морозный воздух тяжелее

прохладного и станет собираться у самого пола.

5. На верхушку укрытия поставь что-нибудь заметное, чтобы другие путешественники смогли увидеть снежную берлогу 6. Затащив все свои вещи в комнату, у входа в туннель, на пути холодного воздуха, положи рюкзак. Рядом с тобой всегда должна находиться лопатка, чтобы в крайнем случае ты смог себя откопать.

7. Для вентиляции проткни в крыше отверстие. Оно понадобится, если ты захочешь зажечь свечку или маленькую плиту.

8. В качестве дополнительной изоляции положи на платформу шкуры животных или спальный мешок.



9. Разровняй стены и потолок получившейся маленькой спальни, чтобы, по мере того как тепло твоего тела будет нагревать снег, на тебя не капала вода.

У тебя получилось снежное убежище, где ты в тепле и безопасности сможешь переждать метель.

Как преследовать смерч в долине Торнадо

Близится вечер, и жаркий летний воздух наполнен пылью. Ты сидишь в пикапе вместе со съёмочной группой и учёными, которых называют охотниками за ураганами. Вы на Среднем Западе США, в местности под названием Долина Торнадо. Охотники за ураганами путешествуют по этому региону в поисках ураганов и смерчей, чтобы заснять их и измерить вызванные ими сильные ветра.

Долина Торнадо – область в США, охватывающая территорию штатов Техас, Оклахома, Канзас, Небраска, Северная и Южная Дакота. Это место привлекает к себе многочисленных охотников за ураганами, поскольку ежегодно там возникает более 800 торнадо (или смерчей).

Опасное вращение

Небеса начинают темнеть и выглядят всё более угрожающими. Ты чувствуешь, как растёт сила ветра. Внезапно раздаётся мощный раскат грома, за которым следует вспышка молнии. Режиссер Чет говорит, что у тебя появилась хорошая возможность собственными глазами увидеть торнадо.

Торнадо образуются под грозовыми облаками. Ветер над грозовым фронтом движется быстрее, чем воздух под ним, что приводит к его вращению. Когда буря начинает крутить всё быстрее, там, где воздух развивает наибольшую скорость, формируется воронка. Вращаясь, она всасывает «из-под бури» всё больше воздуха и растёт в длину до тех пор, пока не сталкивается с землей.

Смерч, коснувшийся земли, оставляет за собой полосу разрушения. Он сметает с пути дома, поднимает в воздух машины и поезда, вытягивает из озёр рыбу и уносит её прочь на многие мили. Смерчи могут жить несколько часов и развивают скорость более 400 километров в час. Прежде чем запас их энергии истощится, они способны преодолеть сотни километров.

Измерение торнадо

Ты замечаешь, как вдали из зеленовато-чёрного грозового

облака начинает возникать угрожающего вида воронка. Чет устанавливает камеру и стремится заснять как можно больше. Его подруга Кэйтлин пытается измерить скорость ветра, но из-за того, что ветра дуют очень высоко, сила торнадо оценивается по иным параметрам.

Смерч сложно измерить приборами, поскольку ветра в нём слишком сильны. Учёные в США классифицируют смерчи согласно нанесённому ущербу, и шкала их измерения называется шкалой Фуджиты.

Шкала Фуджиты

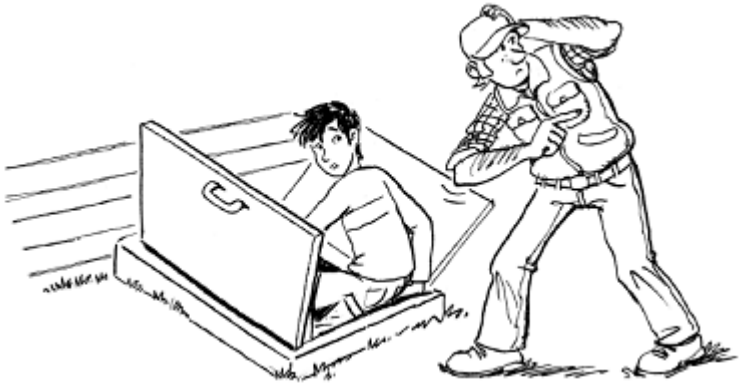
Шкала	Скорость ветра	Вероятный ущерб
EF0	105—137 км/час	***Малый ущерб***. Слегка поднимается материал крыш, повреждаются водосточные желоба, ломаются ветви деревьев.
EF1	138—178 км/час	***Средний ущерб***. Частично сносит крыши, переворачиваются жилые фургоны, разбиваются окна.
EF2	179—218 км/час	***Серьёзный ущерб***. Крыши сорваны полностью, разрушаются жилые фургоны, большие деревья вырваны с корнем, машины поднимаются с земли.
EF3	219—266 км/час	***Значительный ущерб***. Разрушаются целые дома, переворачиваются поезда, с деревьев срывается кора, с земли поднимается тяжёлая техника.
EF4	267—322 км/час	***Тяжёлый ущерб***. Полностью разрушаются дома, машины переносятся по воздуху.
EF5	Более 323 км/час	***Полное разрушение***. Дома сметает с лица земли, многоэтажные здания разрушены, по воздуху носится мусор размером с автомобиль.

Предупреждение о торнадо

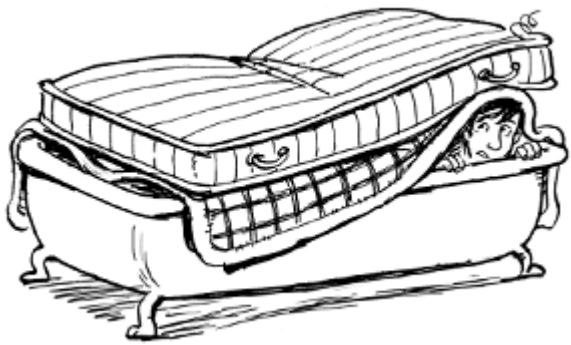
Охота на торнадо может казаться восхитительной, но она невероятно опасна, поэтому участвовать в ней следует только с группой специалистов. Никогда не пытайся самостоятельно преследовать торнадо. Если к тебе направляется смерч, немедленно прими меры безопасности.

Что надо делать

1. Зайди в помещение и постарайся, чтобы между тобой и улицей оказалось как можно больше стен. Не приближайся к окнам и дверям. В Долине Торнадо у многих домов есть подвальные укрытия от бурь, и это наиболее безопасные места.



2. Если ты не можешь найти убежища, спустись в самую нижнюю часть здания или отправляйся в ванную комнату и заберись в ванну. Накройся матрасами, мягкими одеялами и подушками, которые защитят тебя от летящего мусора.



3. Если тебе не повезло и во время урагана ты оказался на улице, постарайся спрятаться в яме или ляг на землю лицом вниз. Это не самое идеальное решение, но так ты защитишься от сильного ветра и мусора. Держись подальше от машин и деревьев. Руками прикрой шею и голову и не смотри по сторонам, желая узнать, что происходит при налёте смерча.

4. Не пережидай бурю в машине или фургоне. Ветер внутри смерча достигает скорости 400 километров в час – этого достаточно, чтобы перевернуть любую машину и потащить по дороге вместе с тобой.

Совет. Никогда не пытайся обогнать смерч пешком – он движется гораздо быстрее.

Как справиться с морской осой в Австралии

Ты ныряешь в маске на Северном побережье Австралии. Сияет солнце, вода удивительно тёплая и спокойная. Вокруг плавают яркие, красивые рыбы. В нескольких метрах от себя ты замечаешь большую голубоватую медузу кубической формы, парящую в воде, словно призрак. Будь осторожен – это морская оса, иначе известная как кубомедуза, и встречи с ней следует избегать.

У морской осы больше 60 щупальцев, которые могут достигать трех метров в длину. Каждое щупальце оснащено тысячами стрекательных клеток, созданных для мгновенного убийства жертвы. Кубомедузы – один из самых смертоносных видов в мире, поскольку яд этих животных способен убить всего за три минуты. Даже боль от него повергает людей в такой шок, что они идут ко дну.

Ты решаешь не рисковать и выйти из воды, а потому поворачиваешь к берегу. Морские осы – одни из немногих медуз, способных двигаться, не полагаясь на течения, поэтому, если она вдруг направится к тебе, плыви прочь.

Первая помощь

Уф! Тебе повезло, и вы не встретились, но в море есть и другие медузы. Если такая медуза кого-то ужалит, немедленно вызывай «скорую помощь», а пока ждёшь спасателей, вылей на поражённое место уксус. Присутствующая в нём кислота блокирует действие яда морской осы и до приезда врачей немного снимет боль.

Безопасность на море

Чтобы во время купания не столкнуться с жалящей медузой, придерживайся простых правил.

• Плавай только там, где стоят сети от медуз. Морские осы большие и не могут через них проникнуть.

• Никогда не плавай в одиночестве. Держись пляжей, где есть спасательные патрули. Они помогут, если ты попадёшь в неприятности.

• Поверх купального костюма надень защитный комбинезон. Лучше всего выбрать тот, что покрывает все тело, поскольку медуза может ужалить любой участок кожи.

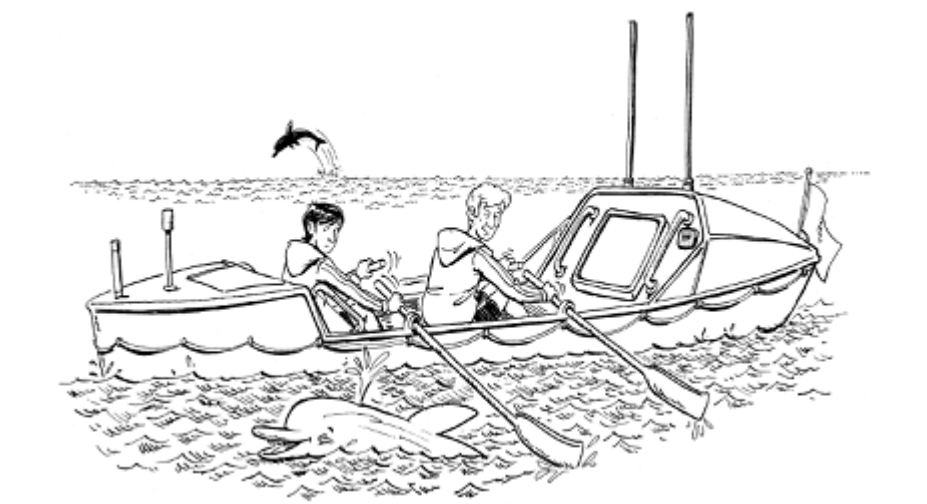
• Сезон жалящих медуз продолжается с ноября по апрель, всё австралийское лето. Старайся не купаться в это время, когда пловцы подвергаются наибольшему риску.

• Никогда не прикасайся к медузе, выброшенной на пляж. Даже если она мертва, ты все равно можешь оказаться ужаленным.

Как переплыть на лодке Атлантический океан

Ты находишься на Ла Гомера, одном из Канарских островов, расположенных в Атлантическом океане примерно в 200 километрах от Северо-Западного побережья Африки. Ты принимаешь участие в невероятно увлекательной Атлантической гребной гонке, проводящейся раз в два года. Впереди 4700 километров открытого океана, отделяющего тебя от пункта назначения, тропического острова Антигуа в Вест-Индии. Если повезёт, твоё путешествие продлится 45–55 дней.

Атлантический океан второй по величине в мире, и грести в нём – задача не из лёгких. Но всё будет в порядке, если ты готов справиться с высокими волнами, сильными ветрами и любопытными акулами, терпеть волдыри на ладонях и отсидеть зад.



Подготовка к соревнованиям

Чтобы переплыть Атлантический океан на гребной лодке, требуется хорошая физическая и моральная подготовка. Вот некоторые советы для безопасного путешествия.

1. Собери команду. Ты можешь участвовать в гонке как одиночный гребец, в паре или в команде из четырех человек. Если решишь найти себе пару, тщательно выбирай партнера. Ты

будешь находиться в его компании круглые сутки на протяжении нескольких недель.

2. Найди себе лодку. Выбери ту, что сделана из стекловолокна. Это лёгкий, прочный материал, который отлично подходит для лёгкого скольжения по бурным океанским водам. В лодке должна быть маленькая каюта около двух метров в длину и одного метра в высоту, где можно отдохнуть после гребли.

3. Начинай тренироваться. Чтобы пересечь Атлантику, необязательно быть олимпийским атлетом, однако ты должен довести свой организм до предела возможностей и быть в очень хорошей форме. Приступай к тренировкам за несколько месяцев до начала гонок. Сперва греби на коротких дистанциях и постепенно увеличивай их, вырабатывая выносливость. Наращивай силу на тренажёрах. Учись спать урывками, чтобы легче засыпать, когда не гребёшь. Тебе придётся грести в любое время суток, сидя на веслах два часа подряд, а затем меняясь с партнёром на два часа отдыха.

4. Спланируй маршрут. Гонки проходят по Атлантике с востока на запад, поэтому постарайся заранее учесть и использовать все выгодные ветра и течения.

5. Тщательно подготовь лодку. Внизу размести тяжёлые вещи, ровно распределив их вес. Составь список, что где лежит, и держи под рукой то, что может потребоваться в первую очередь.

Необходимое оснащение

• Замороженные и обезвоженные продукты и энергетические закуски – арахис, сушёные фрукты и печенье.

• Опреснитель для превращения солёной морской воды в свежую питьевую.

• Радио и спутниковый телефон для общения с командой поддержки, другими кораблями и членами твоей семьи.

• Навигатор Глобальной позиционной системы, морские карты и компас.

• Трюмная помпа для выкачивания воды, переливающейся за борт.

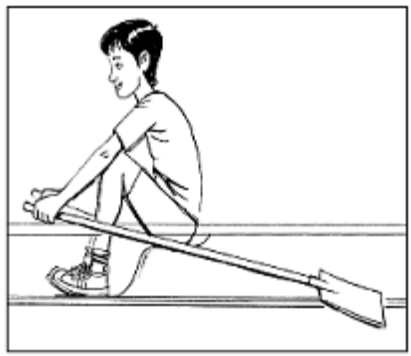
• Запасные вёсла и набор инструментов для починки лодки.

• Спасательные принадлежности, в том числе спасательный плот, аптечка, сигнальные ракеты, огнетушитель и спасательные жилеты. Всё это должно находиться в пределах досягаемости и содержаться в водонепроницаемых контейнерах на случай, если ты решишь покинуть лодку на спасательном плоту.

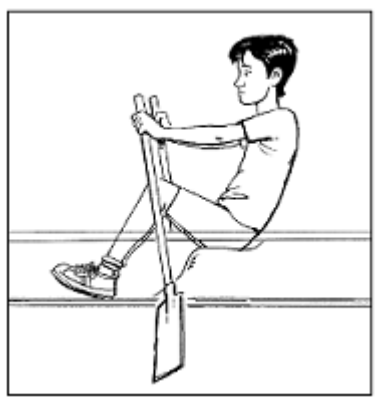
Как правильно грести

Прежде чем переплыть Атлантику, научись правильно грести. Возьми вёсла и следуй приведённым здесь простым указаниям, сделав первые шаги к своему приключению.

1. Сядь спиной к носу лодки. Наклонись вперед, вытянув руки перед собой. Согни колени и опусти лопасти вёсел в воду позади себя так, чтобы они оказались под прямым углом к поверхности.



2. Отклонись назад, держа руки прямыми, а затем сделай вёслами рывок, направив руки к себе. Одновременно оттолкнись ногами.



3. Выдвинув вёсла как можно дальше, подними их и поверни запястья, чтобы лопасти располагались параллельно поверхности воды.

4. Наклонись вперед, выпрями руки, а затем разверни запястья, возвращая лопасти в исходное положение и готовясь к следующему гребку. Повтори шаги 1–4.

Как петь караоке в Японии

Ты садишься на борт самолёта и отправляешься в Японию, в гости к своим друзьям Юкико и Кей. Они очень рады тебя видеть и даже приготовили сюрприз – отличную вечеринку. Ты с нетерпением ожидаешь грядущего веселья, возможно даже выступления музыкальной группы, но, когда вы оказываетесь на месте, тебя ожидает неприятный сюрприз. Выступать должен ты!

Друзья привели тебя в клуб, где гости по очереди поют свои любимые песни, развлекая остальных посетителей. Японцы называют это *караоке,* что означает «пустой оркестр», поскольку никакого оркестра действительно нет. Перед тобой лишь большой видеоэкран, в нижней части которого появляются слова песни, а также огромные колонки, откуда разносится фонограмма аккомпанемента. Противясь желанию на первом же самолёте вернуться домой, ты соглашаешься принять участие в развлечении. Юкико и Кей объясняют, как сделать так, чтобы твой выход к микрофону стал незабываемым выступлением.

Пение по тексту

• Помни – это всего лишь развлечение. Неважно, есть у тебя голос или нет. Если будет весело тебе, будет весело и аудитории. Улыбайся и старайся выглядеть уверенным, даже если ты очень волнуешься.

• Выбери песню, которую ты хорошо знаешь и которая выгодно представит твои вокальные способности (или скроет их отсутствие). Старайся найти что-нибудь популярное. В этом случае аудитория с большей вероятностью подпоет.

• Внимательно следи за словами на экране, даже если ты их знаешь.

• Сделай свое выступление запоминающимся. Как бы ты ни нервничал, не стой столбом – пусть эмоции песни проявятся на твоём лице и в движениях. Если это сочетается с песней, можешь немного потанцевать.

• В конце поклонись и с благодарностью прими аплодисменты.

> **Совет.** Перед следующим вечером с *караоке* потренируйся исполнять свою песню дома. Вместо микрофона возьми расчёску: это поможет тебе войти в роль. Если ты будешь хорошо знать слова, то больше внимания сможешь уделить представлению.

Как найти гусеницу в австралийском буше

Ты путешествуешь по бушу, обширному незаселённому пространству, наполовину пустыне, наполовину поросшей кустарником местности, занимающей тысячи километров Центральной Австралии. Помимо необычных скачущих кенгуру, здесь мало кто живёт.

Ты прибыл сюда узнать, как можно выжить в одном из самых суровых мест мира. Твой проводник Балун – абориген, а это значит, что его предками были первые люди, когда-то заселившие Австралию. Он поможет тебе понять, как за тысячи лет аборигены приспособились жить на этой земле.

На первый взгляд буш кажется пустыней, но в нём полно еды, если, конечно, знаешь, где её искать. Аборигены используют свои невероятные навыки выживания, чтобы охотиться на животных, собирать орехи, семена, ягоды и фрукты. Узнав, что ты забыл в лагере свой обед, Балун предлагает заменить его кое-каким «подножным кормом».

В поисках подножного корма

Подножный корм состоит из всего съестного, что тебе удастся найти в буше: ящериц, крокодилов, даже муравьев и личинок насекомых. Балун объясняет, что некоторые личинки считаются особым деликатесом. Они выглядят как большие гусеницы, а их длина и толщина не меньше твоего большого пальца. В них полно витаминов и белка. Это гусеницы бабочек-древоточцев.

Прежде всего гусеницу надо отыскать. Балун говорит, что водятся они среди определённого кустарника – акации. Для аборигенов эти растения очень полезны, поскольку у них съедобные семена и клейкий сок, который дети используют в качестве жевательной резинки. Не менее важно, что в их корни закапываются гусеницы, признаки присутствия которых – небольшие горки опилок вокруг основания куста.

Когда ты находишь куст, Балун острой палочкой начинает копать вокруг его корней. Он вытаскивает корень и показывает тебе отверстие, куда, по его словам, зарылась личинка. Сломав корень, он извлекает оттуда за хвост большую сочную гусеницу. Вкуснотища!

Как их едят

Традиционно таких гусениц едят сырыми и живыми. Балун берёт гусеницу за голову, кладёт её тело в рот, откусывает хвост и съедает. Он говорит, что предпочитает их сырыми, поскольку у них чуть сладковатый вкус, а содержимое жирное, словно яичный желток. Отыскав ещё одну гусеницу, он предлагает её тебе. Желудок начинает активно сопротивляться, но ты не хочешь казаться грубым, кладешь её в рот и немедленно начинаешь жевать, чтобы не чувствовать, как гусеница извивается на языке. Фу! Конечно, ты предпочёл бы бутерброд с сыром, но у гусеницы оказался не самый противный вкус из тех, что тебе доводилось пробовать.

Балун видит, что тебя слегка поташнивает, и по возвращении домой предлагает сготовить из гусениц вкусный соус. Следуй приведённому ниже рецепту, чтобы приготовить из них собственное блюдо.

Изысканный гусеничный соус

Для своего рецепта Балун берёт настоящих гусениц, но, по его словам, вместо них можно взять и креветок.

Тебе понадобится:

- 150 г гусениц (или креветок)
- 1 столовая ложка растительного масла.
- щепотка соли.
- 1 крупно порезанная луковица.
- 200 мл сметаны.
- 100 г сливочного сыра.
- жареный хлеб, порезанный треугольниками, и палочки моркови.

1. Поджарь гусениц (или креветок) в масле, чтобы они были полностью готовы. Попроси взрослого помочь тебе. Добавь соли.

2. Положи гусениц и остальные ингредиенты в кухонный комбайн и смешай их. Попроси взрослого тебе помочь.

3. Полученную смесь вылей в миску.

4. Подавай с треугольными жареными хлебцами и палочками моркови, чтобы окунать их в соус. Хлебцы можешь украсить целыми гусеницами.

Как участвовать в скачках в Монголии

Спустилась ночь, и небеса над твоей головой полны мерцающих звезд. Потрескивает костёр, а в воздухе носится ожидание. Ты находишься среди обширных травянистых равнин Монголии в семье пастухов, живущих в большой палатке под названием *гер*. Все они в большом возбуждении, поскольку завтра начинается *Наадам*, самый крупный и важный праздник монгольского года.

Наадам продолжается три летних дня. Всё это время люди поют и показывают акробатические номера. Соревнуются лучники, состязаются борцы, проводятся скачки на лошадях – в Монголии это три самых популярных вида спорта.

Твой друг Адуу и его сын много месяцев готовили своих лошадей к этим скачкам, но сын внезапно заболел и теперь не может в них участвовать. Адуу просит тебя занять его место. Ты нервничаешь, но всё же соглашаешься. Лошади – очень важная часть в жизни монголов, и ты понимаешь, как Адуу ждал этих состязаний. Тебе оказали честь, предложив в них участвовать, но ты знаешь, какими тяжёлыми и суровыми бывают скачки по пересечённой местности и для лошадей, и для наездников. Сейчас тебе лучше выспаться и отдохнуть, чтобы завтра быть в хорошей форме.

День скачек

На рассвете жена Адуу наливает ему миску айрага – сладкого кумыса, очень популярного в Монголии напитка. Она желает тебе удачи, и вы с Адуу идете знакомиться с лошадью, после чего направляетесь к ближайшему месту проведения скачек.

Твоего коня зовут Джинст. Он маленький и коренастый, как все монгольские лошади, знаменитые своей силой и выносливостью. К счастью для тебя, они много часов могут бежать без устали. Сегодня хвост Джинста заплетён в косу, а грива украшена яркой лентой. Пока вы идёте, Адуу негромко напевает ради успеха Джинста. Он говорит, что песням, в которых лошадь просят быстро бежать и быть сильной, много сотен лет.

Подойдя к стартовой линии, ты садишься верхом и обещаешь Адуу, что сделаешь всё от тебя зависящее. Оглядевшись, ты замечаешь множество готовящихся к скачкам детей на лошадях. Некоторым наездникам не больше пяти лет. В скачках принимает участие тысяча лошадей, и воздух наполнен ржанием и топотом копыт.

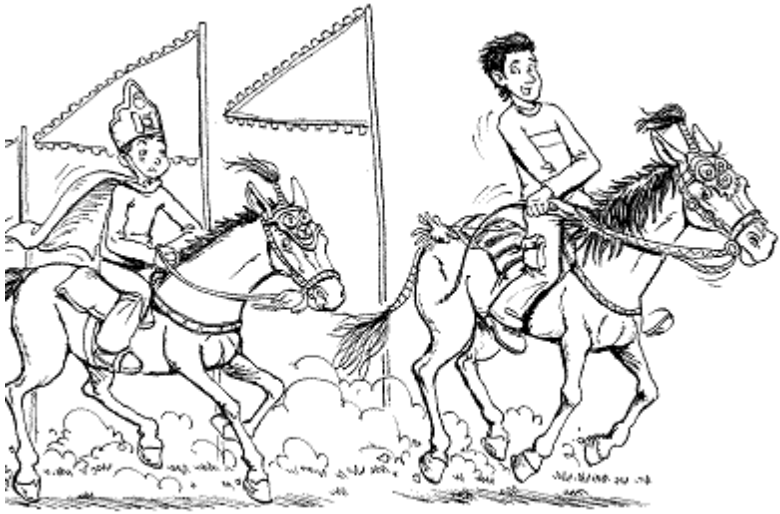
Старт!

1. Ты ожидаешь начала своего забега. Всего совершается шесть забегов по возрастным группам лошадей. Дистанция каждого забега меняется соответственно. Джинсту всего два года, поэтому Адуу выбрал для него 15-километровый этап. Более взрослые лошади бегут вдвое больше.

2. Перед началом скачек ты трижды объезжаешь монгольский флаг, а публика в это время поёт традиционные песни. Затем Адуу ведёт тебя между рядами восторженных зрителей к стартовой линии. Звучит сигнал, в воздух взметается облако пыли, и ты отправляешься в путь.

3. Вы с Джинстом скачете по пыльной равнине. Чтобы подстегнуть его, ты кричишь: *«Гугту!»* Нет ни дорожки, ни обозначенного курса, которому можно следовать, и ты просто стараешься держать свою лошадь впереди. Скачки очень трудные, и пару раз ты едва не падаешь на землю. К счастью, в заезде выигрывает лошадь, а не всадник, и скакуны обучены продолжать свой бег, даже если потеряли седоков.

4. Ты достигаешь отметки половины пути и поворачиваешь назад. Почти у финиша ты обгоняешь ведущую лошадь и первым пересекаешь линию. К радости Адуу, ты победил! Соревнования продолжались три часа, и вы с Джинстом невероятно устали.



5. Ты ведёшь Джинста, чтобы получить приз. Ему вручают золотую медаль и читают написанное в его честь стихотворение. (Лошадям, пришедшим второй и третьей, дают серебряную и бронзовую медали.) Адуу забирает денежный приз. За тобой следует множество людей: они касаются боков Джинста, а затем вытирают ладонями лица. Адуу объясняет, что лошадиный пот приносит удачу на весь следующий год. Он советует смочить лицо и тебе.

Скачки закончились, но *Наадам* далёк от завершения. Вы с Адуу отправляетесь на стадион, чтобы увидеть схватки борцов, и ты с нетерпением ожидаешь других развлечений, прежде чем вкусить заслуженный отдых.

Как справиться с высотной болезнью на Килиманджаро

Окружённый густым тропическим лесом, ты чувствуешь, как по спине под рюкзаком медленно стекают струйки пота. Сейчас ты на высоте 1850 метров, на Килиманджаро, самой высокой африканской горе, расположенной в Танзании, что в Восточной Африке.

Гора Килиманджаро – одна из Семи Вершин, высочайших точек каждого из семи континентов, и восхождение на любую из них представляется непростой задачей.

Пик Ухуру – первая вершина в твоём списке обязательных для посещения мест, однако взобраться туда непросто. Над окружающими равнинами он возвышается на целых 5895 метров. Для подъёма существует семь троп, и ты выбираешь дорогу Мачаме, знаменитую своими прекрасными видами. Путь начинается в дождевых лесах и вересковых пустошах, пересекает реку и приводит к каменистым склонам вблизи вершины. Тебе придётся идти по семь часов в день, покрывая расстояние от 9 до 18 километров. Каждый вечер ты останавливаешься на ночлег и разбиваешь лагерь. Носильщики устанавливают палатки и готовят пищу. Наутро, после завтрака, ты вновь отправляешься в горы.

Высотная болезнь

Ты не преодолел еще и половины пути, как начинаешь испытывать головокружение и головные боли. С каждым шагом ты чувствуешь себя всё хуже и сообщаешь об этом своему проводнику. Он отвечает, что у тебя началась высотная болезнь. Высотная болезнь – наиболее распространённая трудность, с которой сталкиваются альпинисты, забирающиеся выше 2400 метров над уровнем моря. Твой организм реагирует на разреженный высотный воздух, поскольку легкие, а значит, и всё твоё тело, получают меньше кислорода.

Твои симптомы относительно умеренные, и проводник советует просто замедлить скорость подъёма. Чтобы почувствовать себя лучше, потребуется пара дней, но снижение темпа восхождения позволит твоему организму постепенно привыкнуть к разреженному воздуху.

Меры предосторожности

Проводник объясняет, что предотвратить высотную болезнь невозможно, однако есть некоторые меры, которые ты в силах осуществить ради облегчения своего состояния.

• Не поднимайся на большие высоты чересчур быстро. С первого дня двигайся в медленном, равномерном темпе. Если почувствуешь себя хуже, снизь скорость, пока твое состояние не улучшится.

• Если тебе становится всё хуже (к примеру, ты испытываешь беспрестанную головную боль), спустись на 500 метров и оставайся там, пока симптомы не исчезнут. Затем проверь себя, попробовав пройти по прямой линии. Если не сможешь, придётся спуститься еще ниже.

• Если ты задыхаешься, даже когда сидишь, и не можешь идти, у тебя серьёзные симптомы. В этом случае ты должен немедленно спуститься с горы.

• Если ты чувствуешь себя настолько плохо, что не можешь идти, заберись в мешок Гамова. Мешок Гамова – это нейлоновая камера, в которую помещается альпинист. Затем мешок надувается, в нем повышается давление и увеличивается концентрация кислорода, что создает эффект понижения высоты. Через пару часов ты должен почувствовать себя достаточно хорошо, чтобы самостоятельно спуститься с горы.

Внимание!

Высотная болезнь иногда очень опасна. В худшем случае жидкость скапливается в лёгких и мозге, и если ты не получишь срочной медицинской помощи, то можешь погибнуть.

Успешное восхождение

Почувствовав себя лучше, ты продолжаешь подниматься. На шестой день ты пытаешься взойти на вершину. Для этого придется встать в полночь и начать крутой подъём, самый изматывающий этап всего маршрута. Ты взбираешься почти четыре часа, затем останавливаешься на краткий отдых. После двух часов похода по снегу, перед самым восходом солнца, ты наконец достигаешь пика Ухуру. Открывающиеся отсюда виды стоят потраченных усилий. Отлично! Ты взобрался на одну из семи вершин мира… и тебе осталось побывать еще на шести, прежде чем ты сможешь назвать себя героем-альпинистом!

Как принять участие в Хаилендских играх

Пение волынок означает, что ты в Шотландии, на ежегодных Хаилендских играх. Эти игры проходят по всей стране и особенно популярны в Горной Шотландии (труднопроходимом горном регионе на севере страны). Ты решаешь пропустить выступление волынщиков и танцевальные соревнования и поучаствовать в одном из самых известных состязаний – метании бревна.

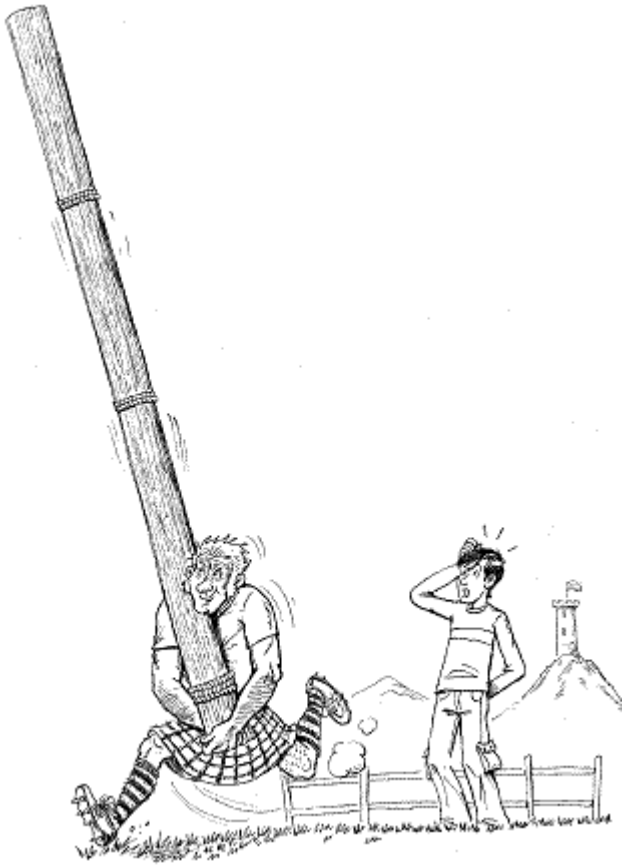
Метание бревна

Бревно представляет собой ствол сосны. Оно достигает шести метров в высоту и весит больше, чем обычный мужчина. Распорядитель игр ставит бревно вертикально, причем в воздухе находится более толстый его конец.

1. Склонись к бревну; пусть оно ляжет на твое правое плечо. Обхвати его руками, сцепив пальцы, согни колени и плавно опусти ладони вниз, к основанию бревна. Подведи их под основание, выпрями ноги и оторви бревно от земли, продолжая поддерживать его плечом.

2. Придерживая бревно за конец, начинай разбегаться, сначала беги медленно, а затем наращивай скорость.

3. Чтобы подбросить бревно в воздух, остановись и вытолкни бревно вверх и вперед так, чтобы оно описало дугу и приземлилось на толстый конец.



Ничего страшного, если ты бросишь его не слишком далеко. Выигрывает не тот, кто дальше бросит, а тот, чьё бревно приземлится параллельно линии бега.

Твоё бревно колеблется, а затем падает почти вдоль линии пробежки. Теперь нужно подождать и посмотреть, смогут ли остальные участники соревнований сделать бросок лучше, чем твой.

> **Совет.** Если ты не сможешь достать бревно или оно слишком большое, оттачивай технику, пользуясь рукояткой метлы. Во время тренировок постарайся не ранить себя или других.

Проведи собственные Хайлендские игры

Помимо знаменитого метания бревна, на Хайлендских играх происходит множество других интересных спортивных состязаний, которые ты можешь организовать дома перед

следующим визитом в Шотландию. Почему бы не провести собственные Хайлендские игры, чтобы отточить своё мастерство?

Перетягивание каната.

Тебе понадобится:

- две команды минимум по два игрока.
- судья.
- верёвка или старая простыня.
- секундомер.
- липкая лента.

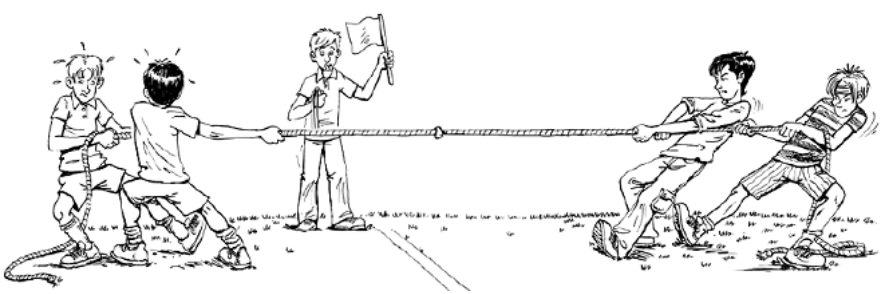
1. Найди середину верёвки, сложив ее пополам. Отметь это место, обернув его липкой лентой.

2. Отметь липкой лентой точку на земле, где перед началом соревнования должна находиться середина верёвки. Положи верёвку так, чтобы её центр совпадал с этой меткой.

3. Две команды выстраиваются друг перед другом, каждая у своего конца верёвки.

4. Когда судья командует «Поднять верёвку!», каждый игрок берет её обеими руками, однако не пытается тянуть. Судья должен удостовериться, что перед началом игры середина верёвки находится прямо над отметкой на земле.

5. Проверив стартовое положение, судья командует «Тяните!» и нажимает на секундомер. Каждая команда изо всех сил начинает тянуть верёвку. Игроки должны держать руки почти выпрямленными и согнуть колени, упираясь пятками в землю. Все участники команды тянут вместе.



6. Через две минуты судья кричит «Стоп!», и все должны замереть. Побеждает та команда, которая перетянула середину верёвки на свою сторону относительно метки на земле. Судья подводит итоги.

7. В следующем раунде команды меняются местами. Окончательную победу завоёвывает та команда, которая одержит больше побед в трёх раундах.

Метание сапог

Организуй соревнование по метанию сапог, включенное во многие молодежные состязания Горной Шотландии.

Тебе понадобится:

• липкая лента.
• 3 сапога.
• открытое пространство.

1. Прежде всего наметь линию старта. Оттуда ты будешь метать сапоги. Впереди должно оставаться достаточно открытого пространства, чтобы ты ничего не сломал и не разрушил. Отметь линию старта лентой.

2. Реши, кто будет метать первым. Этот участник берёт сапог и держит его за верх голенища.

3. Суть в том, чтобы бросить сапог как можно дальше от линии. Встань к ней боком, держа сапог в руках. Чтобы обрести импульс, несколько раз качни рукой вперед-назад, а когда будешь готов, швырни сапог как можно дальше. Опробуй различные техники метания, чтобы понять, какая из них тебе подходит. Каждый игрок делает по три броска, и лучший из трёх отмечается липкой лентой. (Отмечать следует первую точку приземления сапога, а не то место, куда он отскочил.)

4. Побеждает игрок, дальше всех метнувший сапог от линии старта.

Если победитель в игре принадлежит команде, взявшей верх и в перетягивании каната, эта команда становится чемпионом Игр.

Как заниматься сёрфингом на Гавайях

Над головой высится могучая волна, которая смывает тебя с доски для сёрфинга и утягивает глубоко под воду. Кашляя и отплёвываясь, ты вылезаешь на берег, чтобы получить необходимые уроки.

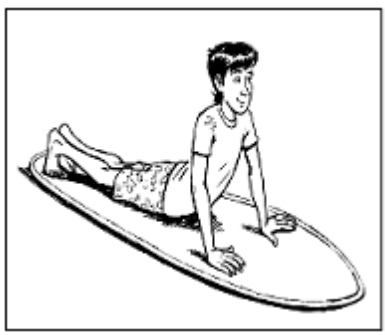
Чтобы освоить сёрфинг, ты отправился на Гавайи одно из лучших мест в мире – для такого вида спорта. Зимой на северном побережье высота волн достигает шести метров. Гавайи – это группа островов в Тихом океане, которые на самом деле являются вершинами огромных вулканов, поднимающихся со дна моря. Извержения горячей лавы застыли, сформировав на морском дне целый хребет. Когда с этим хребтом сталкивается прилив, образуются гигантские волны.

Уроки серфинга – как ловить волны

Неподалеку на пляже ты замечаешь инструктора по сёрфингу, который обучает группу отдыхающих ловить волны. Притащив с собой доску, ты просишь разрешения присоединиться.

Безупречный подъём

1. Ложись на доску лицом вниз. Поставь ладони на середину. Поднимись на руках, а затем одним быстрым рывком подпрыгни, расположив ступни так, чтобы колени оказались под грудной клеткой и ты сел на корточки.



2. Приземлившись, размести заднюю ногу (левую, если ты правша) ближе к хвосту доски, а правую поставь чуть выше середины. В результате твои колени окажутся согнутыми, а подбородок расположится прямо над центром.

Сделать такой подъём довольно непросто, поэтому

тренируйся на пляже до тех пор, пока всё не сделаешь правильно.

В поисках волн

Когда ты научишься подниматься на доске, настанет время покинуть сушу и отправиться в море.

• Привяжись. Прикрепи ремень безопасности доски к лодыжке задней ноги. В этом случае если ты свалишься в воду, то не потеряешь доску. Дрейфующие доски представляют большую опасность для других серфингистов и пловцов.

• Греби. Войди в море, удерживая доску на вытянутых руках, чтобы волна не бросила её тебе в лицо. Когда вода достигнет пояса, ляг на доску. Держи вес по центру и старайся не отклоняться назад, иначе её нос (передняя часть) поднимется и ты соскользнёшь обратно. Начинай грести, отталкиваясь от воды ладонями, пока не оставишь за спиной границу, на которой разбиваются волны.

• Сделай нырок. Если тебе встретится высокая волна, ныряй и не пытайся преодолеть её поверху. Это называется «поднырнуть под волну». Перемести свой вес ближе к носу, чтобы передняя часть доски ушла под воду. Доска сделана из пены и стекловолокна. Она очень плавучая и быстро вынесет тебя на поверхность после того, как ты преодолеешь волну.

• Лови волну. Следи за идущими навстречу волнами и выбери ту, что кажется достаточно большой, чтобы тебя удержать. Поверни нос доски к пляжу и начинай как можно скорее грести.

• Соверши подъём. Почувствовав, что волна несёт тебя вперёд, прекращай грести и вставай, как делал это на пляже.

• Катись. Чтобы не упасть, разведи руки в стороны и держи колени чуть согнутыми. Доска должна располагаться под углом к волне и двигаться к пляжу. Смотри в направлении цели, и туда же последует доска. Чтобы сменить направление, легко переноси вес из стороны в сторону.

Совет. Старайся сосредоточиться на том участке волны, по которому ты хочешь двигаться. Это поможет тебе сохранить равновесие и избежать зрелищного падения.

Как избавиться от пиявки на Мадагаскаре

Ты прибываешь на Мадагаскар, большой остров у Восточного побережья Африки. Он знаменит своей удивительной фауной, 80 процентов которой не встречается больше нигде в мире. Самые знаменитые животные острова – лемуры, разновидность приматов, к которым относятся, например, обезьяны и гориллы. Наиболее известными из них являются кольцехвостые лемуры.

Твоя задача – наблюдение за находящимся в опасности индри, самым большим лемуром, живущим в тропических лесах на восточном берегу Мадагаскара. Сегодня его численность серьёзно сокращается из-за вырубки лесов ради древесины и освоения земель под сельскохозяйственные угодья.

Твой проводник Джаона ведет тебя к месту, где он недавно видел индри. Несмотря на яркую черно-белую окраску, найти лемуров очень сложно. Ты уже готов сдаться, как вдруг до тебя доносится жутковатый стон – характерный крик индри. Ты тянешься к сумке за биноклем и в этот момент замечаешь на ноге большую блестящую пиявку.

Кровососы

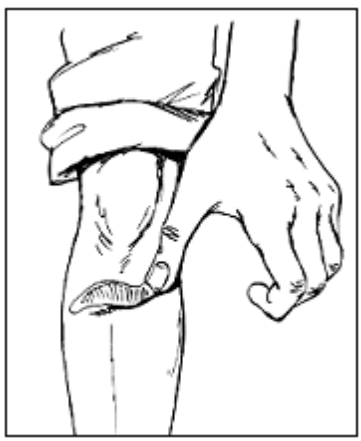
Пиявки – это похожие на червей создания, только сплющенные. Они любят тёплые, влажные места, поэтому тропики для них – идеальная среда обитания. После обильного дождя они свисают с листьев и веток, ожидая, пока мимо не пройдет их очередной обед – животное или человек. Тогда они падают, прикрепляются сильными присосками, расположенными на обоих концах тела, и начинают сосать кровь. Если на тебя сядет пиявка, ты, скорее всего, ничего не заметишь, поскольку она выделяет обезболивающее вещество, делающее тебя нечувствительным к укусу.

Хорошая новость заключается в том, что пиявка кусается не больно, но она выделяет в рану антикоагулянт, который препятствует свертываемости крови и образованию корки, поэтому рана может сильно кровоточить. Плохо то, что в тропических лесах полно пиявок, и встречи с этими скользкими кровососами практически невозможно избежать.

Снятие пиявки

Если к тебе присосалась пиявка, не паникуй. Насытившись кровью, она, как обычно, отцепится и свалится сама. За один раз пиявка может выпить в десять раз больше собственного веса. К сожалению, она является переносчиком некоторых вирусов, и ты, возможно, захочешь избавиться от них прежде, чем они попадут в твою кровь.

1. Подведи ноготь под присоску у рта пиявки (он находится на тонком конце) и соскреби её. То же самое сделай с присоской на другой стороне. Следи, чтобы пиявка не присосалась к тебе вновь. После этого сбрось ее.



2. Следи, чтобы место укуса не загрязнилось – в тропическом климате раны очень быстро инфицируются. Они кровоточат до тех пор, пока не исчезнет весь антикоагулянт, и в процессе зарастания зудят, однако расчёсывать их не следует.

От пиявок можно укрыться, надев рубашку с длинными рукавами и брюки вместо шорт, чтобы оставалось как можно меньше участков обнажённой кожи. Заправь брюки в носки или носи специальные носки против пиявок, которые надеваются сверху обычных носков, но доходят до икр, и голодные пиявки не могут их прокусить.

> **Совет.** Никогда не пытайся оторвать или сжечь пиявку, пока она питается: в ноге могут остаться фрагменты её челюстей и вызвать инфекцию. Сжигание пиявки приводит к срыгиванию проглоченной крови в рану, что также может привести к заражению.

Как играть в крикет на Тробрианских островах

Ты отправляешься на Тробрианские острова, небольшую группу тихоокеанских коралловых островов у восточного берега Новой Гвинеи. Ты высаживаешься на главном острове Киривина, где живёт большинство из 15 тысяч островитян. Однако песчаные берега и густые леса острова могут подождать. Как это ни странно, ты здесь, чтобы сыграть в крикет – любимую игру местных жителей.

Твой проводник Моябво рассказывает, что островитяне играют в крикет с начала XX века. Вместо того чтобы воевать с враждебной деревней, жители начали вызывать друг друга на соревнования по крикету. Однако, если ты думаешь, что игроки будут одеты в белое, а молчаливая толпа станет вежливо аплодировать, тебя ожидает сюрприз. Крикет в тробрианском стиле не похож на то, что ты видел на традиционных соревнованиях.

Правила игры

На всякий случай ты приносишь с собой белый костюм, но Моябво говорит, что он не понадобится. В тробрианском крикете ты наряжаешься как воин, покрываешь лицо и тело боевой раскраской, надеваешь нарукавные повязки и вставляешь в волосы перья. Кроме того, на тебе должна быть набедренная повязка – кусок ткани, что оборачивается вокруг бёдер и напоминает большой подгузник. Кроссовки тебе тоже не нужны – островитяне играют в крикет босиком.

Как и в традиционном крикете, тебе понадобится бита и мяч, но бита здесь больше походит на бейсбольную и выкрашена в чёрный и белый цвета. До начала соревнований ты приносишь биты и мячи местному колдуну, который заклинает их на удачу. Также он просит духов послать в день матча хорошую погоду.

Ты присоединяешься к своей команде. В традиционном крикете на поле выходят две команды по одиннадцать игроков, однако в тробрианском варианте команды состоят из всех мужчин состязающихся деревень, и число игроков иногда доходит до 50–60. Важно только, чтобы в каждой команде было равное количество участников.

Команды выходят на поле, где начинают петь и исполнять воинский танец, созданный и отрепетированный специально для матча. Тем временем публика подбадривает игроков, а некоторые зрители, поддерживая свою команду, дуют в раковины моллюсков.

По тробрианским правилам сначала отбивает команда гостей. Как гость, ты начинаешь первым. Вы с Моябво занимаете места перед воротцами на обоих концах поля.

Ты можешь засчитать пробежку, если ударишь по мячу. Если ты ударишь настолько сильно, что он улетит за высокие кокосовые пальмы, то засчитаешь *нозибол*, то есть шесть пробежек. Счёт ведёт вождь другой деревни, делая пометки на пальмовом листе.

Тробрианские игроки бросают мячи снизу. Игрок разбегается и кидает мяч. Сосредоточившись, ты бьёшь по нему битой – бац!

Мяч взмывает в воздух. Ты начинаешь бежать, но надеешься, что мяч пролетит выше деревьев. Он действительно летит высоко, и ты замедляешь бег – вероятно, этого достаточно, чтобы засчитать *нозибол*? Внезапно ты слышишь за спиной аплодисменты. Кажется, всё удалось, однако ты ошибаешься – противник поймал мяч и с криком подбрасывает его в воздух. Ты выбыл.

Выбывание назначается арбитром команды, отбивавшей мяч. Как и в традиционном крикете, отбивающий выбывает, если мяч ударяет о столбик калитки или ловится противником. Каждый раз, когда отбивающий выбывает, соперники отмечают это воинским танцем в середине поля. Они направляются в центр, а ты покидаешь площадку и присоединяешься к зрителям.

Подачи продолжаются до тех пор, пока не выбывают все отбивающие и не исполнятся все танцы. Это может занять несколько часов. Затем команды меняют стороны поля. Обычно в течение дня каждая команда подает дважды, поэтому весь матч может длиться до восьми часов и даже больше.

Независимо от счета, победителем всегда объявляется принимающая сторона. Обе команды обмениваются подарками из ямса, и хозяева устраивают праздничный пир. В игре не существует призов победителям, но лучшему подающему, отбивающему, капитану и ведущему счета преподносятся дары в виде ямса.

Совет. Самые важные матчи года проходят во время ежегодного сбора ямса. Ямс – это овощ с крепкой коричневой

кожурой, похожий на картофель; он является главной сельскохозяйственной культурой Тробрианских островов и основным продуктом питания островитян.

Как выжить при землетрясении в Сан-Франциско

Внезапно ты почувствовал, как чуть дрогнула земля под ногами. Она вздрагивает снова, и ты волнуешься: вдруг это признак чего-то очень серьёзного? Ты прибыл в американский город Сан-Франциско в штате Калифорния, чтобы изучить землетрясения, и, судя по всему, оказался здесь в нужное время (или наоборот, очень не вовремя).

К счастью для тебя, это всего лишь слабые толчки, и они быстро заканчиваются. Но к сожалению для жителей Сан-Франциско, их город расположен над массивным тысячекилометровым разломом Сан-Андреас. Разлом – это место встречи движущихся плит (секций) земной коры. Когда две плиты сталкиваются, то наползают одна на другую, сгибаются и сбивают камни по краям. С ростом давления плиты могут внезапно заскользить, а затем снова крепко сцепиться. Эти внезапные рывки порождают ударные волны, бьющие сквозь толщу земли и вызывающие землетрясение.

Слегка пошатываясь, ты направляешься прямиком в лабораторию, чтобы начать работу. Там тебя ожидает Энджела, специалист по землетрясениям.

Измерение землетрясений

Радуясь, что с тобой всё в порядке, Энджела объясняет: такие встряски не являются чем-то необычным. Едва заметные подземные толчки происходят здесь постоянно. Сан-Франциско знавал гораздо более мощные землетрясения. В 1906 и 1989 годах движение вдоль разлома Сан-Андреас породило два сильнейших землетрясения, разрушивших дома и здания, убив и травмировав множество людей. Землетрясения измеряют с помощью разработанной в 1935 году шкалы Рихтера. В шкале приводится магнитуда землетрясения (количество высвобождаемой энергии). В таблице видно: магнитуда каждого следующего уровня в десять раз сильнее магнитуды предыдущего. Землетрясение 1906 года достигло 7.8 балла по шкале Рихтера, а землетрясение 1989 года

– 6.9 балла.

Выживание при землетрясении

Измерение	Эффект
1,0—2,9	В целом не ощущается, но фиксируется сейсмографами.
3,0—3,9	Чувствуется некоторыми людьми, но редко приводит к разрушениям.
3,0—4,9	Чувствуется всеми, падают вещи в домах.
5,0—5,9	Разрушаются хрупкие строения.
6,0—6,9	Средние разрушения на населенных территориях.
7,0—7,9	Сильное землетрясение. Серьёзные разрушения на значительной территории.
8,0 и выше	Мощное землетрясение. Глобальные разрушения на огромной территории.

Эксперты подсчитали, что существует шестидесятипроцентая вероятность возникновения следующего «Великого» землетрясения до 2030 года, и в городе требуется провести серьезную работу по его предупреждению. Энджела вручает тебе сейсмограф (инструмент для измерения мельчайших колебаний почвы) и посылает записывать любые возникающие в земле толчки. Прежде чем ты уйдешь, она дает тебе необходимые советы по выживанию во время землетрясения.

• Если ты находишься в здании, не выходи из него. Дети в Калифорнии делают специальное упражнение: падай, прячься и держись. Это означает: падай на пол, прячься под тяжёлой мебелью (например, столом) и держись.

• Закрой голову подушкой. Держись как можно дальше от окон и дверей.

• Не приближайся к лестницам – с них ты можешь упасть. Никогда не пользуйся лифтом, иначе рискуешь застрять в нем, если отключится электроэнергия.

• Если во время землетрясения ты оказался на улице, найди открытое пространство подальше от зданий, труб, деревьев и линий электропередачи, поскольку всё это может на тебя упасть. Прижмись к земле и жди завершения толчков. Если ты на городской улице, укройся под прочной аркой или встань в дверной коробке.

• Если ты находишься в машине, попроси водителя замедлить ход и выехать на открытое пространство. Не останавливайся рядом с мостами или туннелями – они могут обрушиться. Оставайся в машине, пока толчки не прекратятся, затем поезжай дальше, но очень медленно, поскольку дороги могут оказаться разрушены.

После землетрясения

• Будь готов к дальнейшим подземным толчкам, которые называются афтершоками. После землетрясения 1989 года в Сан-Франциско произошло почти 30 тысяч афтершоков.

• Проверь, не пострадали ли твои близкие. Используй телефон, только чтобы вызвать помощь, и не занимай линию, поскольку можешь пропустить важный звонок.

• Проверь возможность возникновения таких угроз, как пожар и утечка газа. Отключи газ и электричество, если подозреваешь, что что-то не в порядке. Не пей воду из-под крана и не пользуйся туалетом, поскольку трубы могут оказаться треснувшими или разорванными.

• Слушай радио, где передают полезную информацию и важные указания.

Как преодолеть пороги в Скалистых горах

Вместе с семью отважными друзьями и инструктором по сплаву Аланной ты изучаешь отрезок верхнего течения реки Колорадо. Эта река рождается в Скалистых горах на севере американского штата Колорадо и течёт более 2300 километров на северо-запад Мексики. Её путь пролегает по самым зрелищным ландшафтам планеты, включая Большой Каньон в Аризоне – величайшую достопримечательность природного мира.

Аланна объясняет, что в настоящее время течение на этом участке реки довольно быстрое, поскольку с гор после весеннего таяния снега сходит много воды.

Пороги делятся на классы, указывающие, насколько быстро в них движется вода. Классы порогов, которые ты будешь преодолевать, варьируются от I до IV, но где-то в двух местах ты можешь столкнуться с уровнем У поэтому очень важно быть к

этому готовым и быстро соображать.

Классификация порогов в США

Класс	Условия
I	Спокойная вода с несколькими бурными участками. Рулевое управление почти не требуется.
II	Присутствуют бурные участки и камни. Необходимо рулевое управление, чтобы лавировать между камнями.
III	Есть буруны и быстрые течения, но без реальной опасности.
IV	Очень сложные места. Буруны, быстрые течения, камни. Требуется умелое управление.
V	Крайне сложные участки. Буруны, большие камни, сильные течения, резкие перепады высоты и ямы. Требуется профессиональное управление.
VI	Настолько опасные места, что их почти невозможно преодолеть. С большой вероятностью сплав может закончиться серьезной травмой или даже смертью.

Большинство рек не вписываются четко в одну или другую категорию. Классы I и II подходят для новичков. Классы III и IV годятся для уверенных в себе новичков и гребцов, набравших некоторый опыт. Классы V и VI предназначены только для специалистов. Так что готовься – легко не будет.

Перед стартом

• Для сплава на плоту необходимо правильно подобрать снаряжение. Обязательно надень подходящий по размеру спасательный жилет на случай, если вдруг окажешься в воде. Спасательный жилет убережёт спину и плечи от синяков и позволит держаться на плаву. Не пускайся в путь без шлема и надёжно закрепи его, чтобы защитить голову.

• Прежде чем ступить на плот, пройдись вдоль берега и определи возможную опасность. Оцени внезапные изменения в направлении потоков и наличие таких угроз, как камни и упавшие деревья.

• Сплав по бурным рекам проходит на больших надувных плотах, сделанных из очень прочной резины. На таком плоту хватит места для восьми гребцов и Аланны. Аланна отвечает за рулевое управление и сидит на корме, используя в качестве руля весло. Остальные располагаются в полусидячем положении, опустившись на колено у борта, пока она проверяет, чтобы вес команды ровно распределялся по всей площади и плот был хорошо сбалансирован.

• Аланна объясняет все свои команды и показывает основные движения гребли. Она даёт вам возможность потренироваться в спокойной воде, прежде чем плот достигнет порогов. Держи рукоять весла в обеих руках и веди лопасть через воду длинными плавными гребками. Учись грести вперед и назад (гребля в обратном направлении замедляет движение плота).

В пути

Как только вы принимаетесь грести по-настоящему, Аланна начинает выкрикивать команды, указывая на камни или рухнувшие деревья. Если плот застрял на камне, есть два способа освободиться. Во-первых, можно вылезти из плота и подтолкнуть его, держась за боковые страховочные тросы. Однако на скользких камнях легко потерять равновесие, упасть и уйти под воду. В качестве альтернативы, вы можете оценить свое положение на камне и сдвинуть общий вес на другую сторону плота. После этого оттолкнитесь от камня веслами и гребите прочь.

Хотя рядом с вами находится опытный инструктор, знающий все тонкости сплава, тебе всё равно придётся искать места для периодического отдыха. Такие места называются заводями и расположены там, где вода заходит за камень или бревно. В заводях вы сможете перевести дух перед очередным «броском».

Ты быстро схватываешь принципы гребли и удержания равновесия, что оказывается очень вовремя. За следующим поворотом скрыт первый серьезный порог. Вода падает с трехметровой высоты, и твое сердце едва не выскакивает из груди, когда плот зависает в воздухе. Отклонись назад и наслаждайся ощущением. Приводнившись, крепко держи весло и немедленно начинай грести, уводя плот дальше от бурунов.

> **Совет.** Если ты свалился с плота, старайся держаться за его бока, если не можешь, подплыви к нему, не выпуская из рук весло. Ухватившись за него, команда вытянет тебя обратно на борт. Можешь лечь на спину, ногами по течению, и плыть в направлении берега, используя руки в качестве руля. Спасательный жилет не даст тебе утонуть, а Алана обучена вытаскивать людей из бурной воды. Попав в сильное течение, не пытайся встать на ноги. Течение тебя опрокинет, а если дно каменистое, нога может застрять между камней, и поток затянет тебя под воду.

Как не попасться бегемоту у реки Замбези

Ты стоишь на берегу Замбези, четвертой по протяженности африканской реки. Сейчас раннее утро, и ты собираешься понаблюдать за птицами. Ты выбрал идеальное место, поскольку река является домом для сотен видов птиц, включая пеликанов и аистов.

Вооружившись биноклем, ты садишься в каноэ и вместе со своим спутником Дэвидом отправляешься в путь. Не успели вы отплыть подальше, как вдруг в воде прямо по курсу ты замечаешь огромную черную тень. На этом участке реки можно встретить слонов, буйволов, зебр, жирафов, крокодилов и бегемотов. Сначала ты решаешь, что перед вами – крокодил, но все оказывается гораздо хуже – это бегемот.

Внимание, бегемоты!

Дэвид объясняет, что, несмотря на расслабленный вид, бегемоты могут быть очень агрессивными. Они способны убить не только огромным весом (который у самцов достигает 3,5 тонны), но и гигантскими клыками до 60 сантиметров длиной – это

смертоносное оружие бегемот использует в борьбе с соперниками.

При нападении бегемота у тебя мало шансов выжить, поэтому лучше заранее держаться от него подальше.

• Плыви по мелководью, а глубокие воды оставь бегемотам.

• Пересекая глубокий канал, стучи по борту лодки или шлепай веслами по воде, предупреждая бегемотов о своём появлении.

• Бегемот может напасть на лодку или каноэ, если они окажутся слишком близко. Проблема в том, что ты можешь не замечать преследующего тебя бегемота, пока не будет слишком поздно и он со всей силы не ударит лодку. Передвигаясь по дну реки, бегемот способен задерживать дыхание на пять минут. Следи за появлением волн в форме V, которые могут указывать на разозлённого бегемота, находящегося под водой.

• Если ты встретил бегемота на суше, не вставай между ним и рекой. Он почувствует угрозу и может напасть.

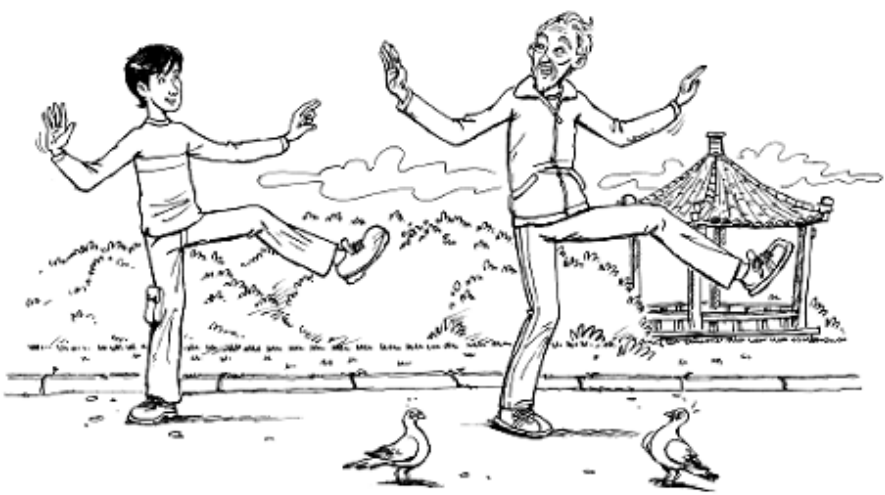
• Даже не думай о том, чтобы перегнать бегемота. Эти животные развивают скорость до 48 километров в час, а это значительно выше скорости твоего бега. Однако бегемоты не лазают по деревьям, поэтому беги к ближайшему дереву и скорее забирайся на него.

> **Совет.** Если ты заметил самку бегемота с детёнышем, обойди их и ни в коем случае не приближайся. Самки яростно защищают своих детёнышей и обязательно нападут, если почувствуют хотя бы малейшую угрозу.

Как заниматься тай-ци в Китае

Ты прибыл в китайский город Шанхай. В этом удивительном городе множество древних храмов и дворцов, огромных небоскрёбов и машин. Однако ты здесь не за тем, чтобы любоваться видами: твоя цель – научиться *тай-ци*, древнему воинскому искусству, которое в сегодняшнем Китае стало видом гимнастики. Тебе повезло, поскольку твой учитель Ван Чен – один из величайших мастеров *тай-ци*.

Тай-ци основывается на различных позах, или упражнениях, включающих медленные и плавные движения. Оно возникло в Китае почти две тысячи лет назад. Ван Чен рассказывает, что тело наполнено энергией, которая называется *ци*. Если поток энергии блокирован, это может вести к травмам и болезням. Занимаясь *тай-ци*, ты выравниваешь поток энергии *ци* в организме, улучшая здоровье и самочувствие. Люди говорят, что *тай-ци* снижает стресс и делает их более сильными и гибкими.



Для обучения *тай-ци* надень что-нибудь просторное и удобное, что не мешает двигаться и растягиваться. Обычно *тай-ци* занимаются босиком, и лучше всего упражняться на улице или в просторном помещении.

Перед началом Ван Чен говорит, что, находясь в позе, необходимо правильно дышать. Прежде всего, расслабься и очисти сознание от отвлекающих мыслей. Глубоко и ровно дыши через нос. Чтобы такое дыхание стало естественным, тебе, возможно, придется потренироваться. Когда ты совершаешь вдох,

диафрагма опускается вниз, позволяя лёгким расширяться и наполняться свежим воздухом. Когда ты делаешь выдох, диафрагма сокращается внутрь и вверх, выталкивая использованный воздух наружу. Ван Чен напоминает, что правильное дыхание ведёт к спокойному состоянию ума.

Теперь ты готов к первому упражнению. Ван Чен говорит, что оно называется «позой наездника», поскольку со стороны кажется, будто ты сидишь верхом на лошади. Переходя от одного упражнения к другому, ты должен возвращаться в эту позу, поэтому очень важно выполнять ее правильно. Ван Чен показывает необходимые движения, а ты их повторяешь.

Поза наездника

1. Поставь ноги чуть шире плеч. Стопы идут параллельно друг другу и находятся прямо под коленями.

2. Слегка согни колени, затем опустись в сидячее положение или на корточки. В этом случае центр тяжести придётся точно на середину тела.

3. Удерживай спину прямой, высоко держи голову. Подними руки, расположив их ладонями к груди. Расслабь локти и слегка свесь их, словно держишь поводья лошади или обнимаешь дерево.

4. Сделай глубокий вдох и выдох, чтобы расслабиться и снять напряжение. Сохраняй эту позу как можно дольше. Поначалу тебя может хватить лишь на одну-две минуты, после чего ноги начнут уставать, но по мере того, как мышцы будут становиться крепче, ты сможешь дольше удерживать себя в этом положении.

> **Совет.** Не горбись, не опускай плечи, однако старайся держать тело расслабленным. Помни, что в *тай-ци* каждая поза должна выполняться одним длинным, плавным движением.

Как принять участие в бразильском карнавале

Ты приехал в многолюдный бразильский город Рио-де-Жанейро. Сейчас февраль, время карнавала. Перед началом Великого поста в городе организуется ослепительное четырехдневное шоу с музыкой, танцами и гуляньями.

Ты здесь для того, чтобы принять участие в зрелищном параде самбы, жемчужине всей карнавальной недели. Он проходит в течение двух вечеров, в воскресенье и понедельник. Во время парада тысячи изысканно одетых танцоров и барабанщиков на красочных платформах, созданных соперничающими городскими школами самбы, соревнуются за получение желанного титула чемпионов карнавала.

Ты собираешься присоединиться к школе Гранд-Рио, одной из лучших в городе. Её члены долгие месяцы создавали платформы и изысканные костюмы для своих танцев на Самбадроме – длинной улице, по которой идёт парад.

В этом году школа Гранд-Рио выбрала в качестве темы тропические леса, и по мере приближения парада ты видишь, как всё больше твоих товарищей появляется в поразительных костюмах. Многие из них напоминают экзотических тропических

птиц, украшенные перьями, блестками и помпонами, с красными, зелёными и белыми крыльями, инкрустированными драгоценными камнями.

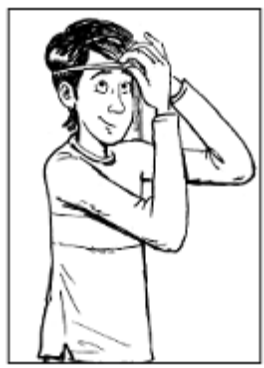
Ты продолжаешь учиться танцевать самбу, но прежде, чем присоединиться к параду на Самбадроме, должен принять соответствующий вид.

Головной убор райской птицы

Тебе понадобится:

- верёвка
- линейка
- картон
- ножницы
- клей
- скотч
- разноцветные искусственные перья разного размера
- фломастеры
- блёстки

1. Измерь окружность своей головы, обернув вокруг неё верёвку. Для этого один конец верёвки приложи ко лбу (в двух сантиметрах над бровями), а другой оберни вокруг головы и соедини оба конца. Держи верёвку там, где она коснулась свободного конца, и измерь полученный отрезок линейкой. Запиши его длину.

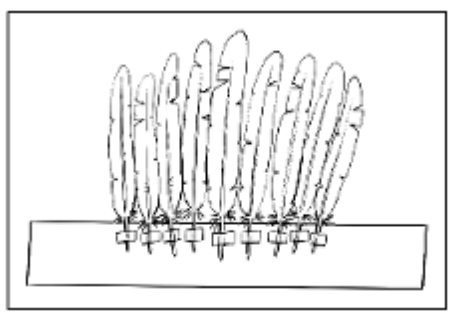


2. Возьми картон и положи его на стол длинной стороной к себе. От левого края отложи длину, равную длине полученного отрезка, и отметь.

3. От ближайшего к тебе края картона отмерь и отметь высоту 5 см. Используя заданные координаты, нарисуй прямоугольник со сторонами 5 см и величиной окружности твоей головы. Справа прибавь еще 4 см для закрепления головного убора. Вырежи прямоугольник.

4. Переверни картонную полоску и фломастерами нарисуй на ней самый яркий и необычный узор, какой только придёт тебе в голову. Когда закрасишь всю белую поверхность, покрой ее точками клея и посыпь блёстками. Оставь сохнуть.

5. Когда клей высохнет, переверни полоску и укрась её перьями. Самое большое перо расположи в центре, а остальные – по обе стороны от него, создав впечатляющее украшение. Закрепи перья скотчем.



6. Согни картон в круг, чтобы края перекрывались на 4 см, и надёжно склей их. У тебя получился яркий карнавальный головной убор, отлично подходящий тебе по размеру.

7. Скорее надевай его и отправляйся в Рио, чтобы всю ночь танцевать на карнавале.

Как пасти северных оленей у саами

Ты слышишь шум снегохода, и перед тобой возникает человек, одетый в сине-красную куртку. Это Нильс, твой проводник из народа саами. Ты отправляешься на север Норвегии, чтобы помочь Нильсу и его семье пасти северных оленей. Саами – это народ скотоводов, живущий в Северной Скандинавии и России. После чашки крепкого саамского кофе Нильс рассказывает о том, как живут саами, пасущие северных оленей.

Оленьи повадки

В течение года северные олени переходят с места на место в поисках новых пастбищ с травой и лишайниками. Пастухи следуют за ними на вездеходах и лыжах, покрывая за год сотни километров.

Все это время Нильс с семьей живут в палатке под названием *лавву*, которую они каждое утро разбирают и складывают в сани.

Северные олени отлично приспособлены к суровым природным условиям. Густой мех, состоящий из полых волосков, удерживающих воздух у самого тела, предохраняет их от холода. Широкие, слегка изогнутые копыта позволяют оленям легко передвигаться по снегу и выкапывать спрятанные под ним растения.

Вслед за стадом

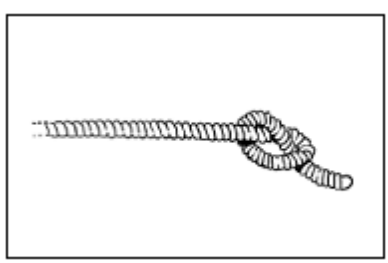
Веками саами использовали оленей как транспортное средство, употребляя их мясо, молоко и шкуры для одежды и торговли. Они находят применение каждой части оленей, в том числе сухожилиям и связкам, которые используются как нити для шитья. Ты присоединяешься к Нильсу и его семье, в то время как олени держат путь на побережье, где сейчас много травы.

Когда вы добираетесь до побережья, олени разбредаются пастись. Ты можешь немного расслабиться, но иногда тебе приходится вскакивать с места, чтобы уберечь животное, вот-вот готовое свалиться с утеса или ушедшее слишком далеко от стада. Для этого саами, как и американские ковбои, используют лассо. Они бросают веревку, которая оборачивается вокруг рогов оленя. Верёвка имеет специальный узел Хонда. Нильс объясняет, как следует завязывать верёвку, чтобы использовать ее в качестве лассо.

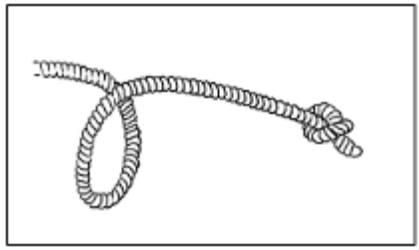
Как сделать лассо

Северные олени начинают уходить вглубь материка в поисках травы и грибов. Ты тратишь много времени, чтобы отыскать потерявшихся оленей и удержать всё стадо вместе. На ушах животных Нильса стоит особое клеймо, благодаря чему его оленей можно отличить от других. Отставших животных ты ловишь с помощью лассо.

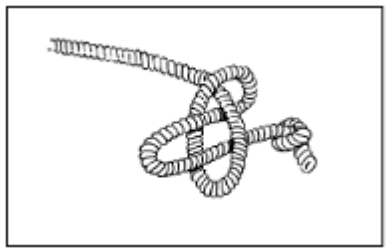
1. На конце верёвки завяжи обычный узел. Он будет действовать в качестве стопора, не позволяя лассо распуститься.



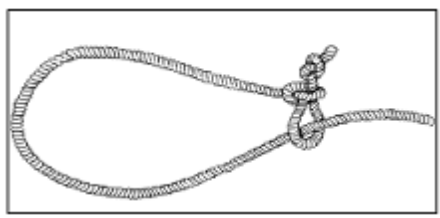
2. Сделай петлю, как показано на рисунке.



3. Изогни верёвку на петле со стороны узла, продень изгиб в петлю и плотно затяни её.



4. Пропусти свободный конец верёвки через изгиб с затянутой вокруг него петлёй. У тебя получится лассо.



Как бросать лассо

Теперь, когда ты научился делать лассо, пришло время его использовать. Нильс объясняет, что лучше всего бросать лассо на пень, поскольку он не движется.

Он предлагает тебе встать в 5 метрах от пня и показывает, как правильно совершать бросок.

1. Правой рукой возьми петлю в 10 сантиметрах от узла. Распусти её так, чтобы она оказалась около метра в диаметре.

2. Веревка должна быть свёрнута так, чтобы легко размотаться, когда ты её бросишь. Держи витки в левой руке.

3. Раскрути лассо над головой, описывая запястьем круг по часовой стрелке.

4. Когда будешь готов, сделай шаг вперёд по направлению к

пню. Отпусти вращающуюся верёвку, выбросив руку вперёд и вниз на уровень плеча.

5. Если ты всё сделал правильно, петля полетит к цели и охватит её. В этом случае потяни за верёвку в левой руке и зафиксируй петлю.

6. Когда петля затянется, крепко держи верёвку. Пень, конечно, никуда не убежит, а вот олень наверняка попытается, потащив верёвку за собой.

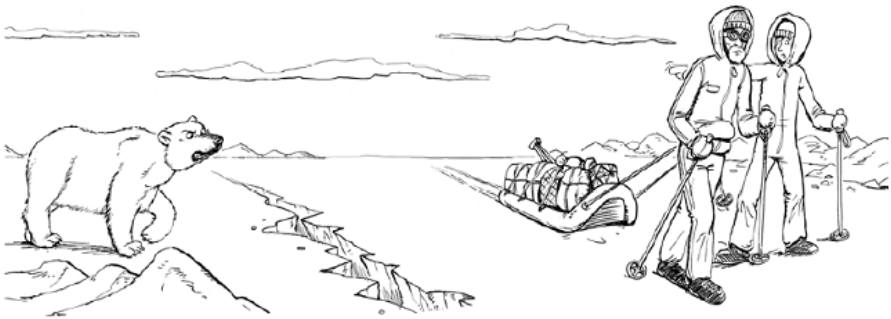
Как пересечь Берингов пролив

Ты оказался в одном из наиболее суровых мест планеты – на берегах мыса принца Уэльского на Аляске. Это самая западная точка Северной Америки. В 85 километрах западнее, на северо-востоке России, находится мыс Дежнёва. Вокруг завывает ветер, стоит лютый мороз. Ты прибыл сюда, чтобы принять участие в невероятном приключении: ты собираешься пересечь Берингов пролив.

Берингов пролив – это узкий канал воды, отделяющий Азию от Северной Америки. Он соединяет расположенное на севере Чукотское море (часть Ледовитого океана) с Беринговым морем (участок Тихого океана), находящимся южнее. Посредине лежат острова Диомида, где во время перехода можно остановиться и отдохнуть. Хотя на карте Берингов пролив кажется не слишком широким, его пересечение сопряжено с серьёзными трудностями. Вода в нём довольно бурная и опасная, а зимой её покрывает постоянно движущийся и разрушающийся лед. Несмотря на опасность, люди регулярно пытаются пересечь его на лыжах, каяках, лодках и даже на лёгких самолётах. Вместе со своими спутниками ты решаешь преодолеть его пешком и, местами, вплавь.

Сборы

• Сложи в сани продукты, одежду и оборудование. Тебе понадобится навигатор Глобальной позиционной системы для отслеживания своего местоположения и спутниковый телефон, чтобы связываться с командой поддержки и узнавать о грядущих погодных условиях. Необходимо надеть сухой гидрокостюм: полное трико с резиновыми уплотнителями на запястьях и шее, задерживающими ледяную воду. Также тебе понадобятся спасательный жилет, ледоруб (см. *Как преодолеть ледник в Аргентине),* хорошая палатка и спальный мешок.



По тонкому льду

• Начинай прокладывать путь по льду. Ищи большие, плоские участки, где можно долго идти и тянуть за собой сани. Обращай внимание на скрип, ворчание, вой и треск, поскольку эти звуки могут предупреждать о таянии льда. Сильные течения и ветра в Беринговом проливе могут создавать разводья (каналы открытой воды), которые открываются внезапно и препятствуют дальнейшему продвижению.

• Когда начинает темнеть и идти становится опасно, отыщи стабильный участок льда и поставь на нём палатку. Держись подальше от краёв. Прежде чем забраться в спальный мешок, выложи его пароизоляцией, которая похожа на большой пластиковый чехол. Она не позволит влаге твоего тела замерзнуть и наполнить спальник льдом.

• Будь готов к многочисленным задержкам. Если поднимется ветер, движущийся лёд может отнести тебя в направлении, противоположном твоему маршруту. Крайне неприятно проснуться поутру и понять, что ты оказался в милях от курса. Здесь пригодится навигатор. С его помощью ты сможешь вернуться на выбранный маршрут и продолжать двигаться к цели.

Вплавь

• Если перед тобой разводье, выбора нет – придётся плыть. Будь осторожен: вода здесь ледяная, а глубина достигает 50 метров. Хотя гидрокостюм не пропускает воду, старайся находиться в воде как можно меньше. Прыгнув, начинай плыть, подтягивая за собой сани. Когда достигнешь противоположной стороны, с помощью ледоруба выберись наверх.

• Помимо низкой температуры, сильных течений и переменчивой погоды, в этих местах есть и другая опасность –

голодные белые медведи. Они обитают прямо на льду. Медведи питаются тюленями, но когда еды мало, то не побрезгуют и случайным исследователем. Если ты окончательно застрял, звони по спутниковому телефону и вызывай на помощь спасательный вертолет.

Как бороться с бураном в Антарктике

Ты высаживаешься в Антарктике в самый разгар зимы. Стоит невероятный холод, усиливающийся беспрестанным ветром. До самого горизонта тебя окружают льды. Ты прибыл сюда, чтобы изучить колонию императорских пингвинов. Эти птицы, не боящиеся морозов, высиживают зимой птенцов на антарктическом льду. Как только ты покидаешь свою палатку и начинаешь долгий путь к колонии, разражается буран. Ты в опасности.

Буран – это чрезвычайно опасная зимняя буря, в которой сильные ветра сдувают с поверхности снег и переносят его по воздуху. К сожалению, Антарктика – одно из самых ветреных мест на Земле, где бураны случаются часто и неожиданно. Худший их вариант называется снежной мглой, и именно она застаёт тебя в пути. В такое время видимость снижается до нуля, все выглядит одинаково белым, и невозможно отличить землю от неба. На тебя стремительно налетают плотные клубы вихрящегося снега, из-за которых трудно дышать и ничего не слышно. Обычно буран скоро заканчивается, но некоторые бураны могут длиться неделю. Ради спасения оставайся спокойным и соблюдай основные правила выживания.

Правила выживания

• Если буран начался, когда ты находился в палатке, сиди и жди его окончания. Если тебе необходимо выйти наружу, один конец длинной верёвки привяжи к палатке, а другой – к себе. Во время бурана очень легко потерять лагерь, а по верёвке ты сможешь найти дорогу обратно. Тем не менее будь осторожен – сильный ветер способен сбить тебя с ног.

• Если буран застал тебя на улице, укрой рот, чтобы не наглотаться снега и не задохнуться, а также защитить лёгкие от ледяного воздуха.

• Постарайся найти убежище. Чем дольше ты остаёшься на холоде, тем выше риск развития гипотермии (см. *Как переплыть Ла-Манш)* и обморожения. Чтобы защититься от ветра, выкопай в снегу пещеру или яму (см. *Как построить снежную берлогу в Арктике).*

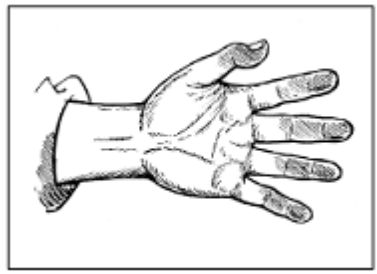
Если ветер настолько силён, что ты не можешь поставить палатку, сделай барьер из саней или рюкзаков и спрячься за ним. Укутайся в палатку или спальный мешок.

• Не ешь снег, даже если хочешь пить – он понизит температуру твоего тела, и ты замерзнешь еще сильнее. Сначала растопи его. Чтобы избежать обезвоживания, тебе придётся много пить.

Обморожение

Обморожение – еще одна опасность, подстерегающая тебя в Антарктике. Если какие-либо части твоего тела (пальцы, нос, уши, щёки и подбородок) замерзают настолько, что вода в них превращается в лед, это стадия обморожения. Оно разрушает клетки организма и даже может привести к ампутации пальцев.

• Следи за покраснением кожи. До стадии онемения, в коже может возникнуть покалывание. Она становится белой или жёлтой и кажется необычно восковой или твёрдой. Всё это – признаки начавшегося обморожения.



• Из-за возникшего онемения ты можешь не узнать, что обморозился, пока кто-нибудь тебе об этом не скажет. Немедленно начинай лечение. Опусти поражённую часть в тёплую (но не в горячую) воду, чтобы она оттаяла и согрелась.

• Никогда не растирай и не массируй обмороженные части тела, а также не используй нагревательные лампы или коврики, поскольку онемевшая кожа легко может сгореть, а ты этого даже не заметишь. Ожог только ухудшит твоё состояние.

Как пережить ураган на Карибах

После активных странствований по всему миру что может быть лучше, чем расслабиться и позагорать? Ты прибыл на Гренаду, один из Карибских островов, выбрав его за длинные белые песчаные пляжи и тёплый тропический климат.

Однажды утром, наслаждаясь завтраком, ты слышишь по радио, что к берегу приближается ураган и жителям рекомендуют подготовиться. Ты обращаешься к Ли, служащей гостиницы, с вопросом, что это значит и что тебе следует делать.

Что такое ураган

Ли объясняет, что ураганы – это большие круговые ветра. Они возникают, когда море нагревает находящийся над ним воздух. Этот тёплый воздух поднимается высоко в небо, забирая с собой водные испарения. Пока тёплый воздух поднимается, холодный опускается, занимая его место и вызывая сильные ветра. В процессе подъёма тёплый воздух остывает, а водные испарения конденсируются в капли и формируют тяжёлые грозовые облака. Воздух начинает вращаться по большому кругу, набирая скорость, и в конце концов сила ветра может достигнуть 250 километров в час.

Чаще всего ураганы на Карибских островах случаются между июлем и октябрем, нанося большой ущерб. Чтобы оценить силу урагана, ученые измеряют скорость ветра, а ущерб от него классифицируют по шкале Саффира-Симпсона.

Шкала ураганов Саффира-Симпсона

Категория	Скорость ветра	Разрушения
Первая	119—153 км/час	Лёгкий ущерб деревьям, вывескам и домам на колёсах.
Вторая	154—177 км/час	Незначительные разрушения крыш, пирсов, дверей. Повалены некоторые деревья.
Третья	178—209 км/час	Серьёзные разрушения: выбитые окна и двери, снесённые крыши. Наводнение в прибрежной зоне.
Четвертая	210—249 км/час	Снесены некоторые здания и все деревья и вывески. Разрушены дома на колёсах. Все области ниже трёх метров над уровнем моря подвержены риску затопления.
Пятая	250 км/час и больше	Многие крыши снесены полностью. Значительные разрушения домов и высотных зданий. Обширное затопление местности.

Меры предосторожности

Ли просит тебя помочь убрать вещи, чтобы их не унесло. Вместе вы собираете мебель у бассейна и буфета и заносите в дом. Ты закрываешь окна, запираешь жалюзи, а окна без жалюзи забиваешь досками, чтобы стёкла не разбил летящий мусор. Если во время урагана оставить окна открытыми, ветер начнёт задувать внутрь и может так повысить давление в доме, что крышу попросту унесёт.

Когда ты всё укрепил, Ли говорит, что снаружи становится опасно: ветер усиливается, а небеса начинают темнеть. Ты заходишь в дом и укрываешься в столовой вместе с другими гостями. Это идеальное место, здесь нет окон и стёкол, которые могут вылететь.

В центре бури

Находясь в столовой, ты слышишь, как за стенами дома дует и завывает сильный ветер. Его вой становится настолько громким, что ты едва слышишь других людей. Кажется, это длится целую вечность. Затем наступает тишина. Уф… ты думаешь, что буря закончилась, но Ли просит всех оставаться на месте. Она объясняет, что сейчас вы находитесь в «глазе» бури, центральной области вращающегося урагана, где дождь и ветер очень слабые. Когда «глаз» пройдёт, все начнётся сначала.

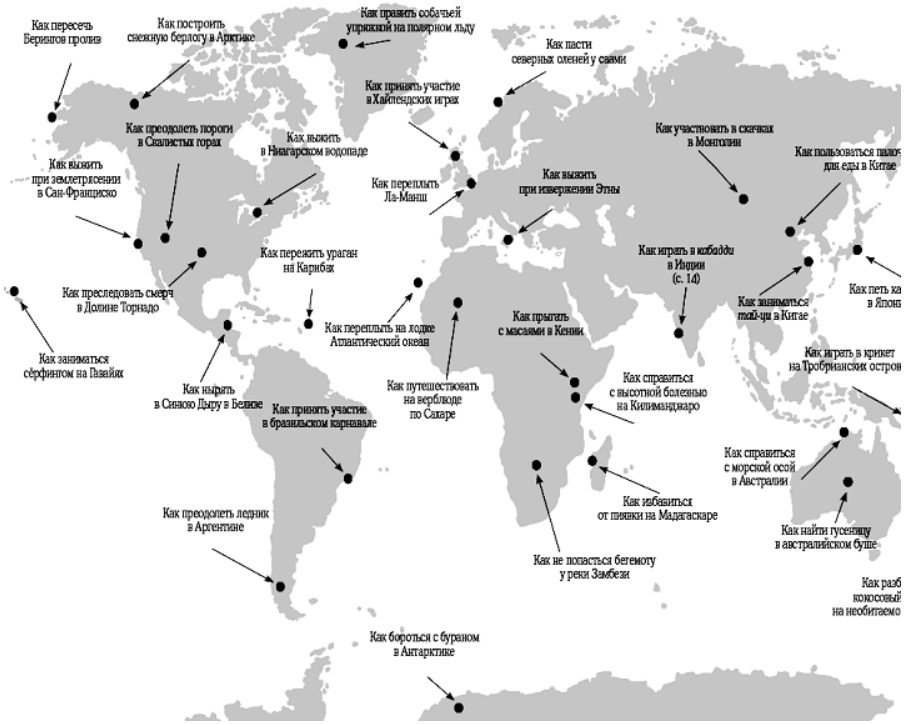
Ты остаёшься в столовой, и скоро ветер возникает вновь, становясь таким же мощным, как и прежде. Буря продолжается всю ночь, но, несмотря на шум, ты умудряешься немного поспать.

Разрушения

Утром, когда люди начинают просыпаться, в столовой очень тихо. Ураган кончился, и все выходят посмотреть, много ли разрушений. Деревья вырваны с корнем, крыши некоторых служебных построек сильно повреждены. Окна с жалюзи остались целыми, а вот многие прибитые доски сорвало, и стёкла за ними разбились.

Ли говорит, что тебе очень повезло и на этот раз ущерб оказался не слишком значительным. Всё могло обернуться гораздо хуже: иногда ураганы сметают с лица земли целые города и деревни; многие люди гибнут, получают ранения и месяцами остаются без жилья, пока всё не приводят в порядок.

Найди это на карте


Как пересечь Берингов пролив
Как построить снежную берлогу в Арктике
Как править собачьей упряжкой на полярном льду
Как пасти северных оленей у саами
Как принять участие в Хайгедских играх
Как преодолеть пороги в Скалистых горах
Как выжить в Ниагарском водопаде
Как участвовать в скачках в Монголии
Как выжить при землетрясении в Сан-Франциско
Как переплыть Ла-Манш
Как выжить при извержении Этны
Как играть в кабадди в Индии (с. 14)
Как пользоваться палоч для еды в Китае
Как преследовать смерч в Долине Торнадо
Как пережить ураган на Карибах
Как переплыть на ходике Атлантический океан
Как прыгать с масаями в Кении
Как заниматься тай-цзи в Китае
Как петь ка в Япони
Как заниматься сёрфингом на Гавайях
Как нырять в Синюю Дыру в Белизе
Как принять участие в бразильском карнавале
Как путешествовать на верблюде по Сахаре
Как справиться с высотной болезнью на Килиманджаро
Как играть в крикет на Тробрианских остров
Как справиться с морской осой в Австралии
Как избавиться от пиявки на Мадагаскаре
Как преодолеть ледник в Аргентине
Как не попасться бегемоту у реки Замбези
Как найти гусеницу в австралийском буше
Как разб кокосовый на необитаемо
Как бороться с бураном в Антарктике